

Überreicht durch:

SCHWULER SEX

Tips für
Sexualität und
Gesundheit

LUST UND RISIKEN

Gewidmet

Jürgen Poppinger

dem als schwulem HIV-Spezialisten
auch viel an gutem und geilem Sex lag.

* 24.06.1960 † 18.06.1997

Impressum

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

1. Auflage Dezember 1997

Das Konzept für diese Broschüre
wurde mit Vor-Ort-Arbeitern erstellt.

Titel: Artwork Klaus Hentschel
Text: Andreas Maydorn
Fotos: Martin E. Kautter
Lektorat: Klaus-Dieter Beißwenger,
Christine Höpfner

Layout: Wolfgang Mudra
Druck: Heenemann GmbH & Co
Alle Berlin

Spendenkonto: Berliner Sparkasse
Konto 220 220 220 (BLZ 100 500 00)
Die DAH ist als gemeinnützig und
besonders förderungswürdig anerkannt.

Inhalt

Lust und Risiken von A - Z

Arschlecken (Rimming)
Blasen (Schwanzlutschen, Oralverkehr, Französisch, Sucking)
Brustwarzenspiele (Tittentrimm)
Dildo (Gummischwanz)
Faustfick (Fisten, Fisting, Fistfucking)
Fesseln (Bondage)
Fetische
Ficken (Bumsen, Analverkehr, Griechisch)
Fingerspiele (Fingering)
Klistier (Einlauf, Doktorspiele)
Kotspiele (Scat, Dirty, Kaviar)
Küssen
Lecken (Licking)
Öl und Schlamm (Oil & Mud)
Piercing
Pißspiele (Naturekt, Golden Shower, Watersports)
Rasierspiele (Shaving, Intimrasur)
Reiben (Frottage)
Sadomasochismus (Sado/Maso)
Schlagen (Peitschen, Spanking, Flag)
Schwanz- und Sackfolter (Cock & Ball Torture)
Wachsspiele
Wichsen (Masturbation, Onanie)

Was man sich alles holen kann

Chlamydia, unspezifische Urethritis
Darmparasiten
Feigwarzen (Kondylome)
Filzläuse
Hepatitis
Herpes genitalis
HIV/AIDS
Krätze (Scabies)
Pilzkrankungen (Candida-Mykose)
Syphilis
Tripper (Gonorrhoe)

Wann du einen Arzt aufsuchen solltest...

Literatur

Sex gehört zum Leben

In den unterschiedlichsten Formen. Sicher auch allein. Meist aber zu zweit. Oder auch zu dritt, viert... Doch was ist dann mit dem Risiko? Egal, ob es um HIV, Hepatitis, Parasiten oder um Verletzungen geht: 100%ige Sicherheit gibt es nicht. Klar, du kannst auf bestimmte Praktiken verzichten, bei einigen aber wohl nur sehr ungern. Vielleicht möchtest du auch mal bestimmte Spiele und Praktiken ausprobieren, weißt aber nicht, ob sie gesundheitliche Risiken bergen.

Diese Broschüre will dir einige Informationen geben, wie du deine Sexualität möglichst gut und sicher ausleben kannst*. Wichtig ist, gut informiert zu sein, zu wissen, was man selber und der Sexpartner will, und vor allem: wie man mit den Risiken leben und lieben kann. Und vergiß nicht, daß Sex etwas mit Lust zu tun hat, auch mit der deines Partners. Sprich mit deinem Partner über Sex: nicht nur über Risiken, sondern auch über Phantasien und Wünsche. Und wenn euch nach Zärtlichkeit ist, dann scheut euch nicht, es zu zeigen.

HIV-positiv? Menschen mit HIV oder AIDS haben genauso ein Bedürfnis nach erfüllter Sexualität wie alle anderen. Sex ist für alle auch immer eine Art, sich und anderen zu zeigen: "Ich lebe." Wenn du ein geschwächtes Immunsystem hast, sind manche Sexpraktiken für dich gesundheitlich riskanter als für Menschen mit intakter Immunabwehr. Safer Sex schützt dich vor einigen Krankheiten, auch vor fremden HIV-Stämmen, die möglicherweise gegen be-

stimmte Medikamente bereits resistent sind. HIV-Infizierte gelten auch dann, wenn ihre Viruslast durch Therapien unterhalb der Nachweisgrenze liegt, als potentiell ansteckend. Auch wird angenommen, daß man sich bei unsafem Sex mit resistenten Virusstämmen infizieren kann.

Viele Schwule nehmen zum Sex Alkohol und andere Drogen. Manche Drogen werden genommen, weil sie entspannen (wie Haschisch oder Marihuana), andere, weil sie aufputschen (wie Kokain oder Ecstasy). Die Schnüffeldroge Poppers wird beim Sex wegen ihrer kurzzeitig entkrampfenden und enthemmenden Wirkung benutzt.

Drogen legen Wünsche nach Sex frei, du traust dich, geheime Wünsche zu äußern und in die Tat umzusetzen. Alle haben aber auch unerwünschte Nebenwirkungen; dieses Risiko solltest du immer abschätzen. Sie beeinflussen außerdem deine Aufmerksamkeit. Bei einigen fällt es dann schwer, so Verantwortung zu tragen, wie du es im nüchternen Zustand tun würdest. Drogenkonsum muß aber nicht im Widerspruch zu risikoarmem Sex stehen.

Ein Tip: Probiere nie zugleich eine neue Droge und eine neue Sexpraktik aus. Zwei Unbekannte im Spiel sind ein bißchen viel. Ist nur eine Sache für dich neu, kannst du dich wenigstens bei der anderen auf deine Erfahrungen verlassen.

* Einige weiterführende Literaturtips im Anhang.

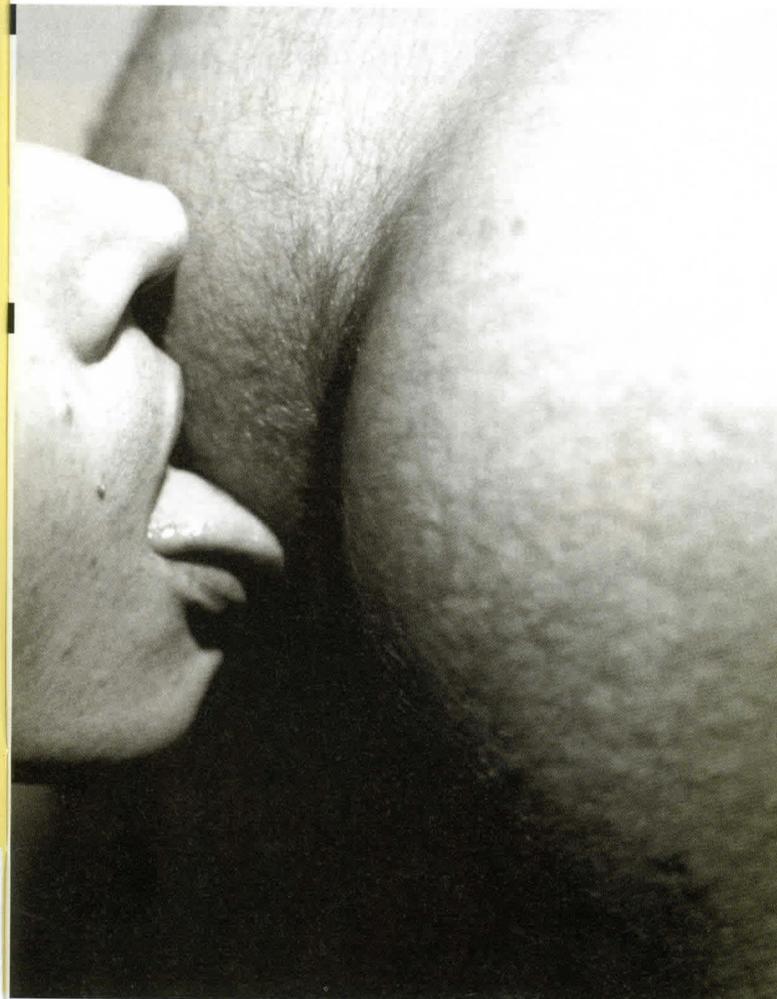
Arschlecken

AL

Rimming

Auch der Arsch will Zärtlichkeit. Zunächst hat fast jeder Hemmungen damit, weil man mit Mund und Zunge in Bereiche vordringt, die als Teil des Verdauungstraktes stark tabuisiert sind. Den Arsch deines Partners zu küssen, sein Arschloch durch intensives Lecken und Saugen so zu entspannen, daß du mit der Zunge noch weiter eindringen kannst, ist für ihn wie für dich eine sehr sinnliche Körpererfahrung.

Zwar kannst du dich beim Arschlecken nicht mit HIV infizieren, aber mit Hepatitis und einer ganzen Reihe von Darmparasiten, vor allem, wenn du im Mund Wunden hast. Immungeschwächte mit weniger als 200 Helferzellen/ml sind besonders gefährdet. Vermutet wird, daß der Auslöser des Kaposi-Sarkoms - ein Hautkrebs, der bei HIV/AIDS auftreten kann - auch durch Rimming übertragen wird.



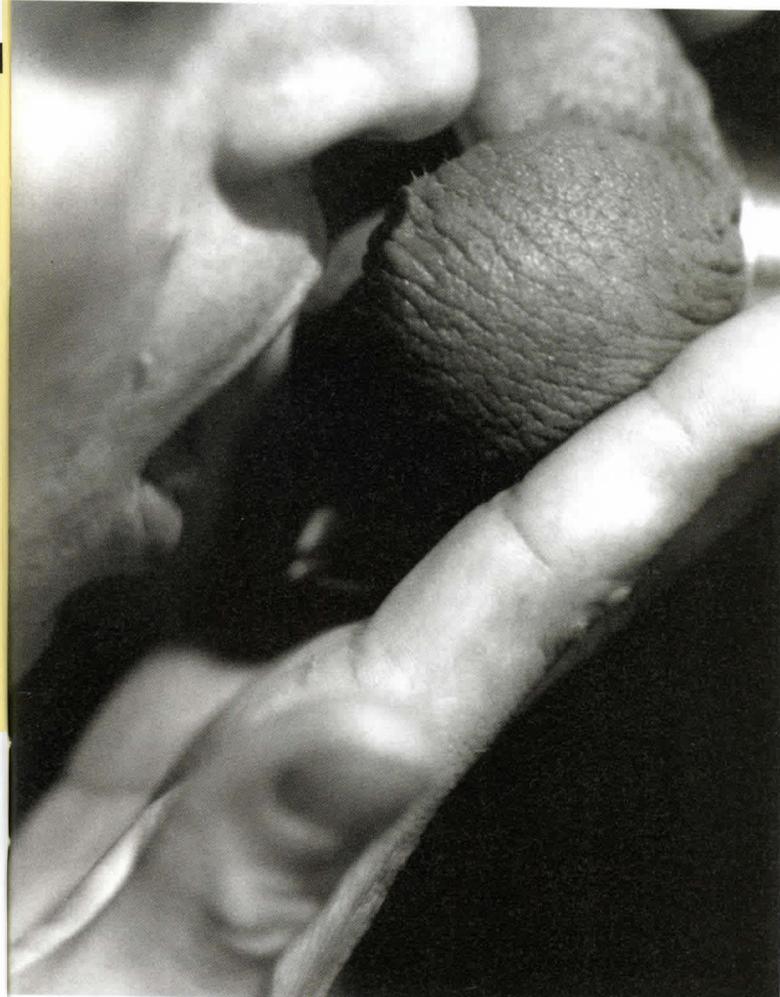
- *Durch Analspülungen vor dem Rimming lassen sich die Infektionsrisiken etwas einschränken.*
- *Wer gerne arschleckt, sollte sich möglichst gegen Hepatitis A und B impfen lassen.*

Blasen Schwanzlutschen, frz., OV, Farbe: hellblau **Oralverkehr, Französisch, Sucking**

Den Schwanz des Partners in den Mund nehmen, nach Herzenslust daran herumknabbern, lecken oder saugen... Das könnt ihr auch beide gleichzeitig machen. Beim Blasen muß der Schwanz des Partners noch nicht einmal steif sein, deshalb eignet es sich so gut als Vor- und Nachspiel. Mit steifem Schwanz kann dein Partner dir auch tief in den Rachen ficken, wenn es dir gelingt, den angeborenen Würgereflex zu überwinden. Das klappt in den meisten Fällen nicht von heute auf morgen.

Beim Blasen ohne Kondom können Hepatitis, Tripper und Syphilis übertragen werden. Eine HIV-Infektion ist unwahrscheinlich, wenn nicht im Mund abgespritzt wird.

- *Beim ungeschützten Blasen gilt nach wie vor "Raus bevor's kommt".*
- *Sollte dein Partner trotzdem mal in deinem Mund abgespritzt haben, schluck den Samen nicht herunter, sondern spuck aus und spül deinen Mund mit etwas Wasser.*
- *Am besten läßt du deinen Partner beim Rachenfick ein Kondom verwenden, da der Rachenraum leicht verletzt wird, was Infektionen begünstigt.*



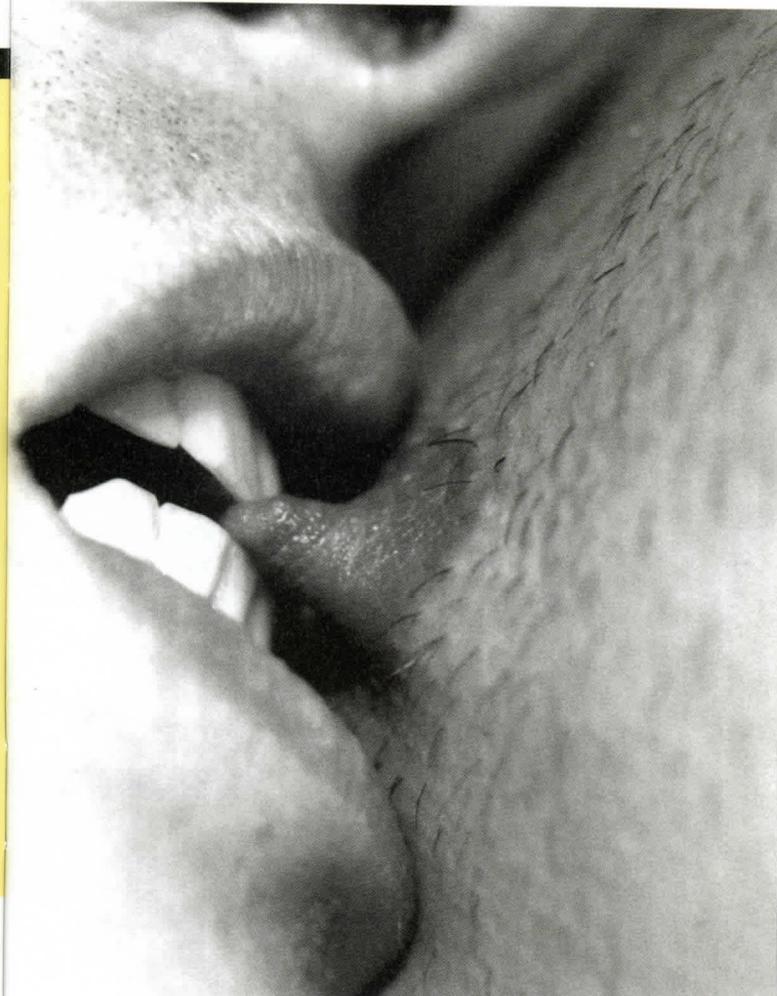
Brustwarzenspiele TT

Tittentrimm

Die meisten Schwulen brauchen einige Zeit, bis sie entdecken, daß die Nippel eine höchst erogene Zone sind, daß es sich geil anfühlt, sie zu streicheln, daran zu ziehen. Besonders zu zweit. Erst so kannst du Brustwarzen auch lecken, küssen, beißen und an ihnen herumknabbern. Magst du's vielleicht noch fester? Wie nahe Schmerz und Lust zusammenliegen, erleben die meisten das erste Mal, wenn ihre Brustwarzen härter herangenommen, 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 zuviel war. Viele probieren hier auch ihre ersten Spielzeuge aus: 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 für Immungeschwächte Komplikationen mit sich bringen.

■ *Laß auf bearbeitete Brustwarzen keine fremden Körperausscheidungen oder Blut gelangen, um Infektionen zu vermeiden.*



Dildo

DD, Farbe: Rosa

Gummischwanz

Dildos gibt's in allen möglichen Größen und Formen, auch solchen, die in der Natur eher nicht anzutreffen sind. Mit kleineren Exemplaren kann sich an die anale Lust herantasten, wer sich mit dem Geficktwerden noch schwer tut. Dildos nimmt man nicht nur zur Selbstbefriedigung, wie viele meinen. Auch beim Sex zu zweit oder zu mehreren können Dildos in verschiedenen Längen und Größen ins Spiel gebracht werden, bis keiner mehr von euch "Piep" sagen kann. Verletzungen im Analbereich sind leicht möglich. Langsame Steigerungen sind das Beste.

- *Wird ein Dildo von mehreren verwendet, sollte er immer zuvor gründlich mit heißem Wasser und Seife gereinigt werden oder ein Kondom verpaßt kriegen. Sonst können sehr leicht Krankheitserreger wie Darmparasiten und Hepatitisviren übertragen werden. Auch HIV-Infektionen lassen sich durch diese Vorkehrungen vermeiden.*

Faustfick

FF, Farbe: Rot

Fisting, Fisten, Fistfucking

Manch einer mag es deutlich heftiger im Arsch. Für passiv Geübte ist es kein Problem, die Hand des Partners oder sogar seinen halben Unterarm aufzunehmen. Das ist aber erst nach oft jahrelangem Ausprobieren möglich. Fisten hat nichts



mit Gewalt zu tun, ganz im Gegenteil: Vertrauen und Vorsicht sind wichtig. Wenn du der Aktive bist, ist es deine durchaus schöne Aufgabe, dich ganz auf die Reaktionen deines Partners einzustellen. Dann ist Fisten für beide ein tief empfundenes Erlebnis. Zum Faustfick gehört auch jede Menge Gleitmittel. Besonders beliebt sind hier fetthaltige Produkte, weil sie einen länger anhaltenden Schmierfilm erzeugen als fettfreie. Einen geradezu magischen Ruf hat CRISCO, eigentlich ein Bratfett aus den USA.

Infektionsrisiken sind eher gering. Leicht möglich sind jedoch Verletzungen im Darmbereich. Deshalb solltest du beim Fisten immer reichlich Gleitmittel verwenden. Ficken nach dem Fisten ist ziemlich riskant, wenn fetthaltige Mittel verwendet wurden: Sie beschädigen das Kondom und machen es durchlässig für Krankheitserreger. Außerdem weist die Analschleimhaut nach dem Faustfick garantiert winzige Verletzungen auf.

Als Immungeschwächter mit weniger als 200 Helferzellen/ml solltest du darauf bestehen, daß dein aktiver Partner Gummihandschuhe benutzt, damit du nicht mit Krankheitserregern in Berührung kommst. Falls er Wunden an den Händen hat, schützt er sich auf diese Weise auch selbst.

■ *Wichtig sind sehr kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel und das gründliche Reinigen der Hände, bevor es zur Sache geht.*



- *Absolut erforderlich sind Zeit und Geduld, nichts darf erzwungen werden.*

Fesseln Farbe: Grau

Bondage

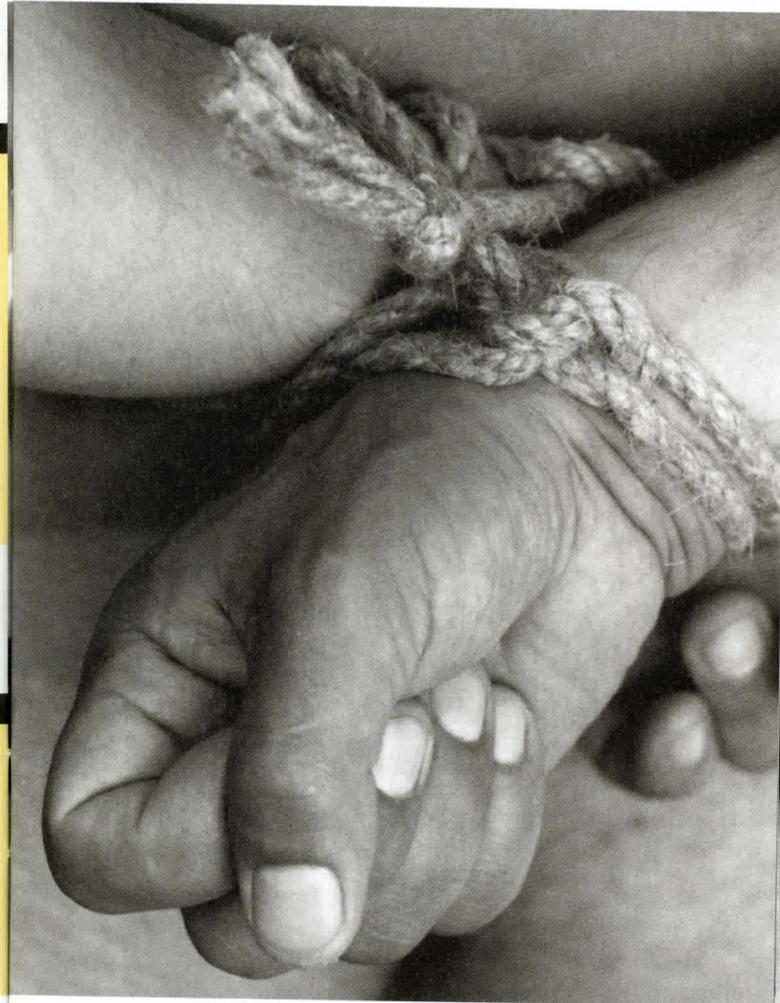
Sich dem Partner ganz ausliefern, sich nicht mehr bewegen können: das ist der Reiz beim Fesseln für den Passiven. Für den Aktiven liegt der Reiz darin, ganz die Gewalt über jemanden zu haben. Das heißt dann aber auch, Verantwortung zu tragen. Mit einem Gefesselten kannst du alles machen - was er möchte.

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.

- *Achte auf geeignete Materialien zum Fesseln. Draht z.B. ist völlig ungeeignet.*

Fetische

Leder, Gummi, Uniformen, Lack, Jeans und nicht zu vergessen der Fummel: es gibt viele Materialien und Kleidungsstücke, die für Schwule besonderen Reiz haben und deshalb nicht nur in der Szene, sondern auch beim Sex getragen werden. Eine Maskierung verhüllt eben nicht nur, sie zeigt auch etwas, was sonst nicht sichtbar wäre.



Am besten findest du selbst heraus, was dich anmacht, es können ja auch ganz andere Dinge sein.

Das einzige Risiko beim Fetisch ist, daß manche dafür überhaupt kein Verständnis aufbringen und Witze über dich reißen.

Ficken

AV, F, Grch. Farbe: dunkelblau

Bumsen, Analverkehr, Griechisch

Analverkehr ist für die meisten schwulen Männer die wichtigste Sexpraktik. Daran hat sich auch in den Zeiten von AIDS nichts geändert. Das Verschmelzen der Partner, das Eindringen und Eindringen-Lassen wird hier als besonders intensiv und schön empfunden. Trotzdem klappt es bei den meisten nicht gleich beim ersten Mal ganz ohne Schmerz. Als Anfänger solltest du dir keinen Druck auferlegen; irgendwann kommt der richtige Zeitpunkt und der richtige Partner. Vielleicht hat er schon etwas mehr Erfahrung als du. Dann genieße es, ihm ganz zu vertrauen. Aber laß ihn auch wissen, wenn es dir zu schnell geht oder es vielleicht doch etwas schmerzt. Manchmal ist man zwar geil, aber trotzdem nicht entspannt, sondern verkrampft. Auch wenn du zum ersten Mal der Aktive bist, solltest du auf deinen Partner achten und dich von ihm steuern



lassen. Will er es vielleicht etwas fester oder tiefer? Jeder mag es anders.
Beim Ficken können verschiedene Krankheiten übertragen werden: HIV, Hepatitis, Syphilis, Tripper und Darmbakterien. 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, will man auf Nummer sicher gehen.

- *Das Kondom ist der beste Schutz.*
- *Das Gleitmittel sollte unbedingt fettfrei sein und reichlich verwendet werden.*
- *Denke daran, daß die Gefahr besteht, sich mit HIV-Stämmen zu infizieren, die bereits gegen bestimmte Medikamente resistent sind. Die Auswahl möglicher Kombinationstherapien wird dadurch beschränkt.*
- *Safer Sex schützt dich, wenn du positiv bist, auch vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.*

Fingerspiele

Fingering

Mit einem oder mehreren Fingern am und im Arsch deines Partners herumzuspielen, kann sehr aufregend sein. Du kannst ihn so richtig heiß machen, bevor ihr vielleicht zu anderem übergeht. Fühlen und Sehen ist hier wichtig. Und du hast immerhin zehn Finger!



Eine HIV-Übertragung ist unwahrscheinlich. Es kann aber leicht zu Schmierinfektionen mit Hepatitis oder Darmparasiten kommen.

- Eine Analspülung kann diese Risiken vermindern.
- Achte wie beim Fisten auf die Verletzungsgefahr im Analbereich.

Klistier

Einlauf, Doktorspiele

Mit einem Klistier oder Einlauf kann man den Enddarm reinigen und leeren. Viele Schwule machen das, bevor sie Analverkehr haben - aus ästhetischen Gründen. Es ist aber auch eine Sexpraktik für sich, die dir und deinem Partner vielleicht Spaß macht. Dabei wird Wasser in den Arsch gefüllt und einige Zeit dringelassen. Wenn alles wieder raus ist, sind Doktorspiele angesagt: Mal sehen, wie's von innen aussieht. Taschenlampe bereithalten.

Einläufe schädigen die Darmflora und gehen ganz schön auf den Kreislauf. Aber sie verringern auch das Risiko, sich bei anderen analen Sexpraktiken mit Darmparasiten anzustecken.

- Ein bis zwei Einläufe pro Woche sind unbedenklich.
- Laß nicht zu viel Wasser in den Körper. Es sollte immer handwarm sein.



Kotspiele Farbe: Braun

Scat, Dirty, Kaviar

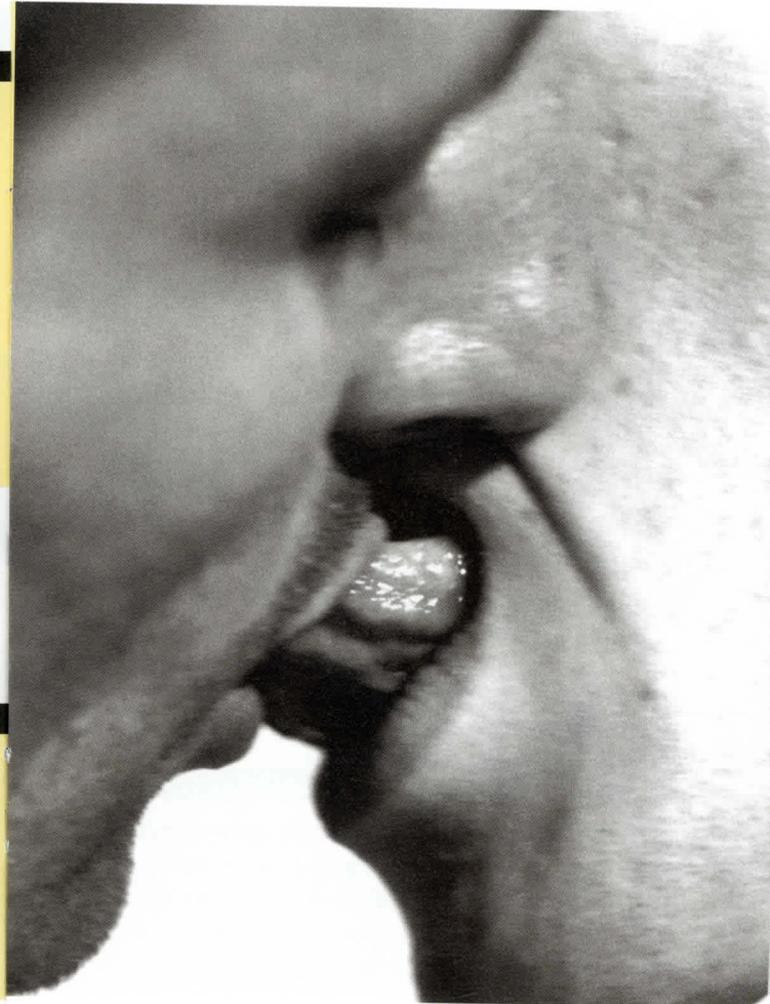
Selbst in Leder- und S/M-Kreisen ist Kot meist verpönt. Aber es gibt eben auch Leute, denen Spiele mit Scheiße ganz wichtig sind. Das Tabu zu verletzen und einen völlig natürlichen Vorgang mit allen Sinnen zu erleben, ist hier der große Kick: ganz organisch, ganz weich und so warm wie dein Inneres.

Bei Kotspielen kannst du dich nicht mit HIV, aber mit Hepatitis, Darmparasiten und Bakterien anstecken. Diese Gefahr ist noch größer, wenn du Scheiße ißt.

- *Laß Scheiße nicht auf Schleimhäute kommen.*
- *Wer gerne mit Kot spielt, sollte sich gegen Hepatitis A und B impfen lassen.*

Küssen

Auch Küssen ist eine Sexpraktik. Es gibt wahre Künstler, die dir mit ihrer ausgefeilten Kußtechnik 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, ist bisher noch keine Infektion hierüber nachgewiesen worden. Küsse, auch tiefe, intensive Zungenküsse, gelten als sicher, solange kein Blut im Spiel ist.

Lecken

Licking

Lecken und Schmecken gehören zusammen. Genieße es, die großen und kleinen Lustzentren deines Partners mit der Zunge zu liebkosen. Und schau mal in den Kühlschrank: Da findest du vielleicht Säfte, Dips und Saucen, mit denen du der ganzen Sache auch noch die richtige Würze geben kannst.

Besondere Risiken sind beschrieben unter Arschlecken und Blasen.

Öl und Schlamm

Oil & Mud

Mal so richtig rumsauen. Sich einölen, mit dem Partner herumwälzen, glitschen, einfach hemmungslos sein. Bei Ölspielen zu Hause denk an die richtige Unterlage. Denn wer schläft schon gern in einem Bett, das nach ranzigem Öl müf-



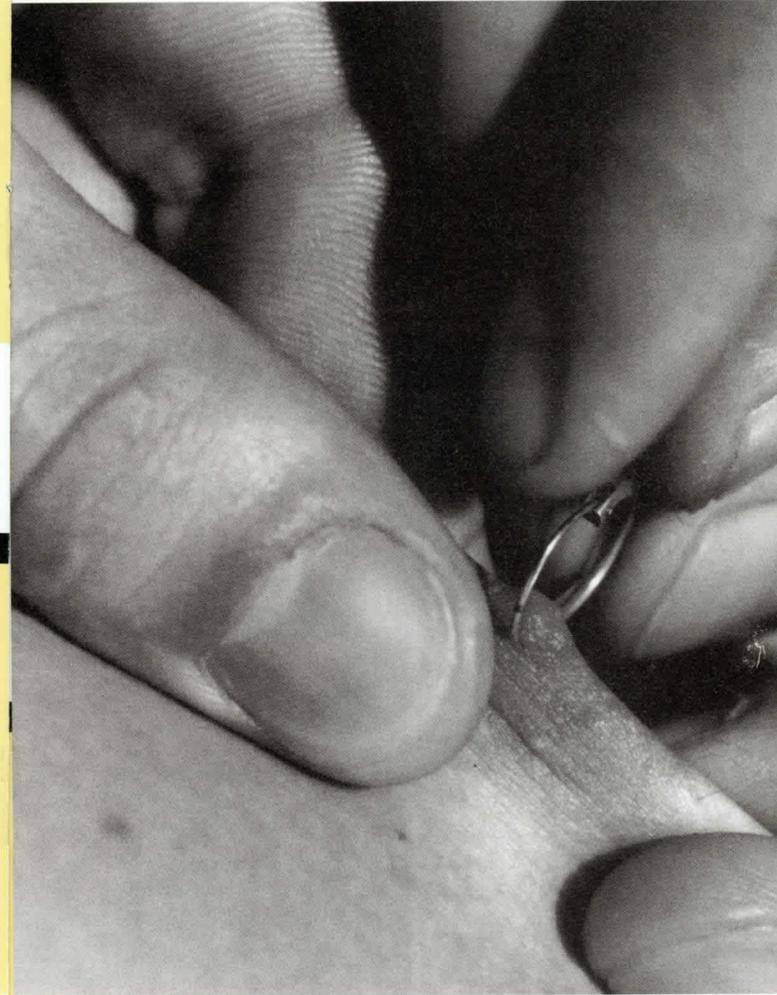
felt? Schlammspiele dagegen finden meist im Freien statt. Uniformsex-Fans laden zu Schlamm-schlachten im wahrsten Sinne des Wortes häufig in Lehmkuhlen und Baggergruben ein.

Kondome werden durch Öle angegriffen, sie platzen dann zwar nicht sofort, werden aber porös. Wer im Schlamm herumsuhlt, hat ähnliche Probleme. Sand oder andere festere Teilchen im Schlamm tun Kondomen nicht gerade gut.

- *Bei Öl- oder Schlammspielen empfiehlt es sich, auf weitere Sexpraktiken zu verzichten, die man besser mit Kondom macht, besonders natürlich Ficken.*

Piercing

Piercing ist auch eine Sexpraktik. Wie beim Dauerpiercing wird dabei die Haut durchstochen. Doch werden nach der Session die Nadeln oder Ringe wieder entfernt, so daß die Löcher wieder zuheilen können. Meist wird so etwas an den Brustwarzen, an der Vorhaut oder am Hodensack gemacht. Es geht hier nicht so sehr ums Schmücken, sondern hauptsächlich um den Vorgang an sich: ein Grenzgang zwischen Lust und Schmerz, zwischen kalter Sterilität und barbarischem Einweihungsritus. Gepierct wird oft in Verbindung mit Fesselspielen, zusammen geht es



hier um Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit. Und um das tapfere Ertragen von Schmerzen, wie beim Heiligen Sebastian.

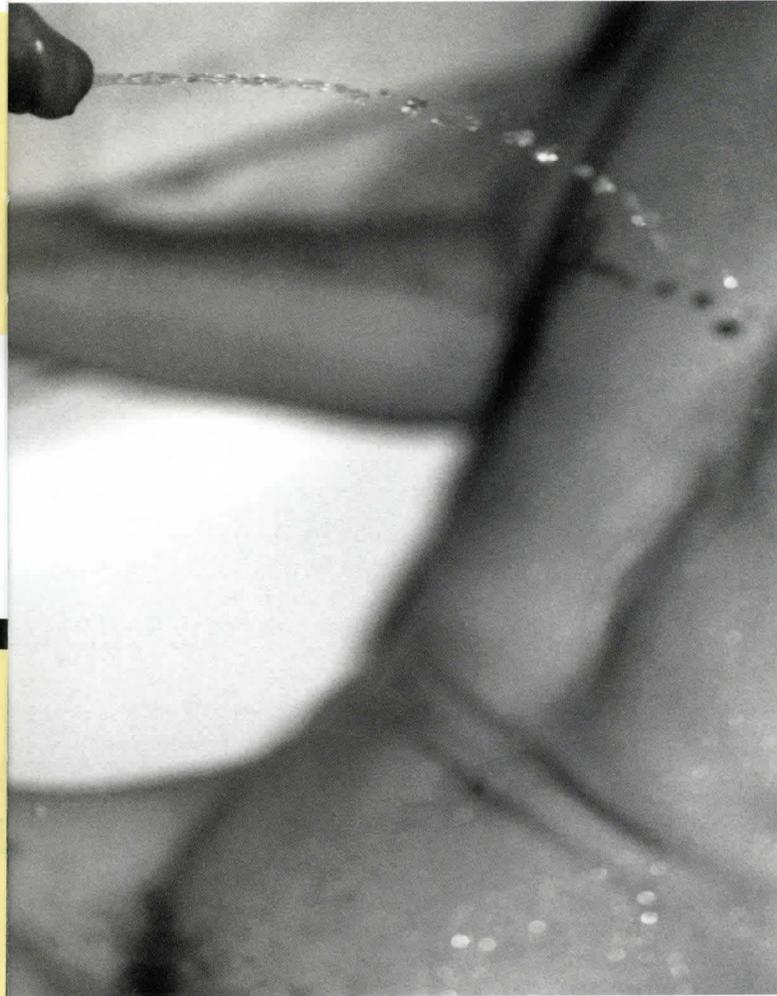
Strikte Hygiene ist ein Muß. Die Nadeln können Nähnadeln sein, die du zuvor desinfiziert hast. Beim Piercing als Sexpraktik sieh zu, daß dein aktiver Partner wirklich Erfahrung hat. Beim Schmuckpiercing suchst du dir ja auch ein kompetentes Studio.

- *Nadeln immer nur für eine Person verwenden. HIV und Hepatitis können sonst leicht übertragen werden.*
- *Nach der Session die durchstochenen Stellen wie eine Wunde behandeln.*
- *Auf frisch gepiercte Stellen keine fremden Körperausscheidungen oder Blut kommen lassen.*

Piss-Spiele NS, Farbe: Gelb

Golden Shower, Naturekt, Watersports

Spiele mit Pisse sind sehr viel verbreiteter als Spiele mit Kot. Manche genießen es als Form von Demütigung, wenn sie angepißt werden oder Pisse trinken, für andere drückt es eher Kumpelhaftigkeit aus. Wieder andere genießen nur den warmen goldenen Regen und denken dabei nicht an irgendwelche Rollenmuster. Wenn dich jemand anpißt, spürst du auf deiner Haut das angenehm weiche Prasseln. Klar, man legt sich besser eine wasserdichte Folie ins Bett.



Um Spiele mit Pisse nicht dem Zufall zu überlassen, mußt du zuvor eine ganze Menge trinken. Die Kombination Tee und Bier ist äußerst beliebt, allerdings nicht als Mixgetränk, sondern abwechselnd.

Spiele mit Pisse gelten in puncto HIV als ziemlich ungefährlich, solange kein Blut im Urin ist. Aber es gibt eine Reihe anderer Infektionen, die man sich holen kann. Hepatitis zum Beispiel. Dieses Risiko ist noch größer, wenn du Pisse trinkst. Für Immungeschwächte kommt die Gefahr hinzu, sich mit Cytomegalie-Viren oder Kryptokokken anzustecken.

- *Es empfiehlt sich, der alten Regel "Abperlen lassen" zu folgen und Pisse nicht in den Mund, in die Augen oder auf offene Wunden gelangen zu lassen.*
- *Eigenen Urin kannst du ohne Risiko trinken.*
- *Wer Pißspiele mag, sollte sich möglichst gegen Hepatitis impfen lassen.*

Rasierspiele ras.

Shaving, Intimrasur

"Untenrum" so glatt wie ein Kinderpopo zu sein ist für manche ein Zeichen naiver Unschuld und gleichzeitig tierischer Geilheit. Willst du dir einfach nur die Haare entfernen, nimmst du am besten eine Enthaarungscreme. Aber Rasieren



kann auch ins gemeinsame Sexspiel einbezogen werden: mit Seifenschaum und Naßrasierer. Ein toller Anblick, wenn Strich für Strich unter dem Rasierschaum die glatte Haut zum Vorschein kommt.

Um Infektionen zu vermeiden:

- *Niemals dieselbe Klinge für mehrere Personen verwenden; es gibt auch preiswerte Einmal-Rasierer.*
- *Fremde Körperflüssigkeiten nicht auf frisch rasierte Stellen gelangen lassen, da nach einer Rasur die Haut beschädigt ist, auch wenn kein Blut zu sehen ist.*

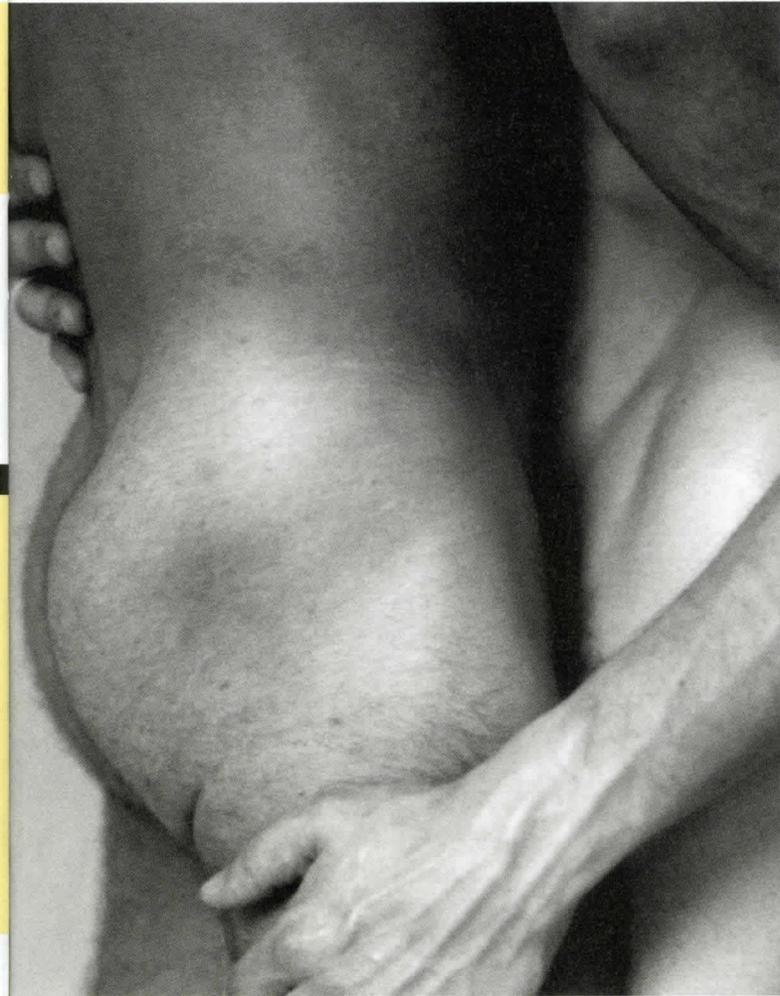
Reiben

Frottage

Massieren, Knuddeln, Knuffen: beliebt auch bei den härtesten Formen von Sex. Du kannst den Körper des anderen spüren, bist aber nicht wie bei anderen Praktiken so sehr auf einen Orgasmus oder ein anderes Ziel aus. Vielleicht entdeckst du bei deinem Partner noch unbekannte Lustzentren. Probier mal, die Innenseiten seiner Schenkel mit deinen Handknöcheln kräftig zu reiben.

Reiben ist, was HIV angeht, ganz sicher. Bei einem so intensiven Hautkontakt können aber Hautparasiten übertragen werden, z.B. die Krätze.

- *Gesunde und gepflegte Haut ist gegen Hautparasiten besser geschützt.*



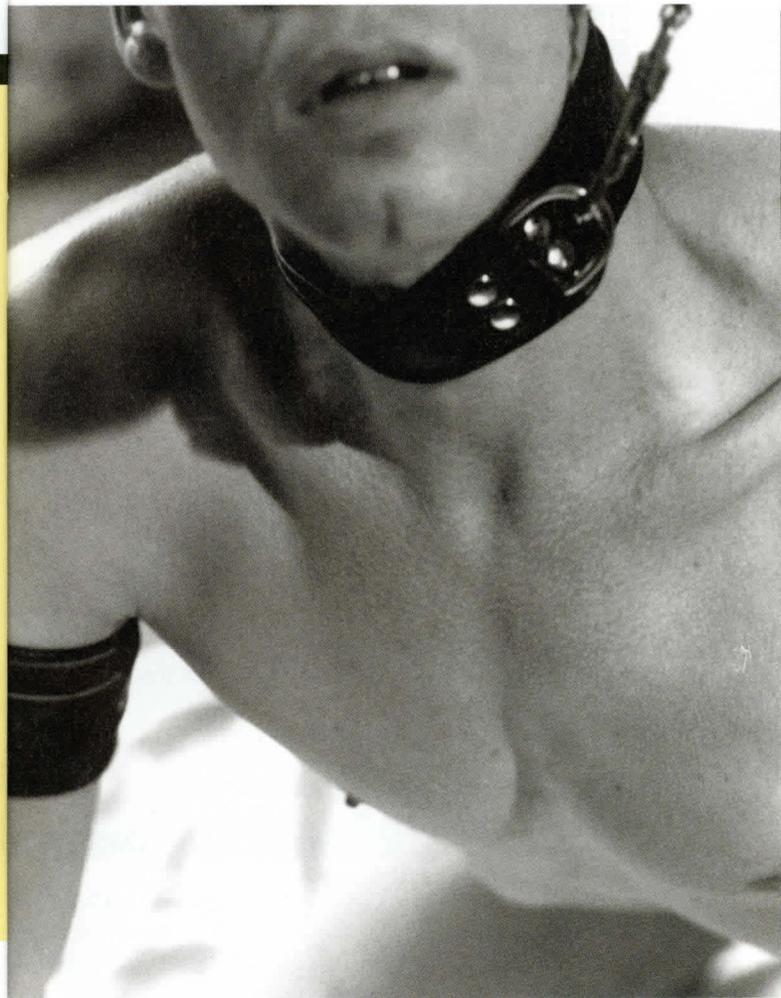
Sadomasochismus S/M

Sado/Maso

Schmerz, Dominanz und Unterwerfung als Lust zu empfinden, ist die Grundlage von S/M-Sex. Der eine ist lieber Master (Meister, Sado), der andere lieber Sklave (Maso). Manche tauschen auch gerne ihre Rollen, auch während einer Session. Wie auch immer: man kann alles mögliche miteinander anstellen. Besonders beliebt sind Fetische, Schlagen und Fesseln. Was Spezielleres sind schon Elektrospele, 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 diese Verantwortung genießt du. Die S/M-Szene mischt sich stark mit der Leder- und Gummi-szene, ist jedoch nicht mit dieser identisch. Wichtiger ist, daß beide einen Raum bieten, um Phantasien freizusetzen und auszuleben.

Als dominanter Aktiver mußt du auf alle Signale deines Partners achten. Hierzu gehören auch seine Atmung und sein Herzschlag. Niemand soll aus einem S/M-Spiel mit einem ernstem psychischen oder körperlichen Schaden herausgehen. Am besten sucht sich der Anfänger - ob Sado oder Maso - einen erfahrenen Partner.

■ *Einige dich mit deinem Partner darauf, daß "Stop!" wirklich Stop bedeutet.*



Schlagen Flag, Farbe: Schwarz

Peitschen, Spanking, Flag

Dem Partner den Arsch zu versohlen, so wie er es will, so wie du es willst: das kann ganz unterschiedlich sein, reicht vom freundschaftlich kumpelhaften Spanking mit der Hand bis zum Auspeitschen mit Gürtel oder Gerte. In Sexshops gibt's noch eine ganze Reihe anderer Schlaginstrumente, z.B. Paddles, die an Ruderpaddel erinnern und schlimmer aussehen, als sie sind. Egal, wie dein Hintern geschlagen wird: du hast danach noch eine ganze Zeitlang ein heißes und intensives Kribbeln. Und dein Arsch eine äußerst einladende rote Farbe.

Je fester geschlagen wird, desto eher kommt es zu Verletzungen. Und dann kann es riskant werden.

- *Schlaggegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einem Maso benutzen. Oder gut mit Alkohol desinfizieren, wenn sie von Arsch zu Arsch wandern sollen.*

Schwanz- und Sackfolter CBT

Cock & Ball Torture

Die Hoden sind ja so launisch. Kriegen sie unbeabsichtigt etwas ab, wird einem sofort ganz schummrig, und es tut so weh. Aber wenn es gewollt ist und



du den Druck deiner Hand auf die Eier deines Partners langsam steigerst, ist das ein ganz intensives Gefühl - Schmerz wird als Lust empfunden. Du kannst auch - wenn der andere drauf steht - den Hodensack herumdrehen und langziehen.

Bei diesen Spielen kann die Aufhängung der Hoden sich verwirren oder, wenn zu sehr gezogen wird, auch reißen.

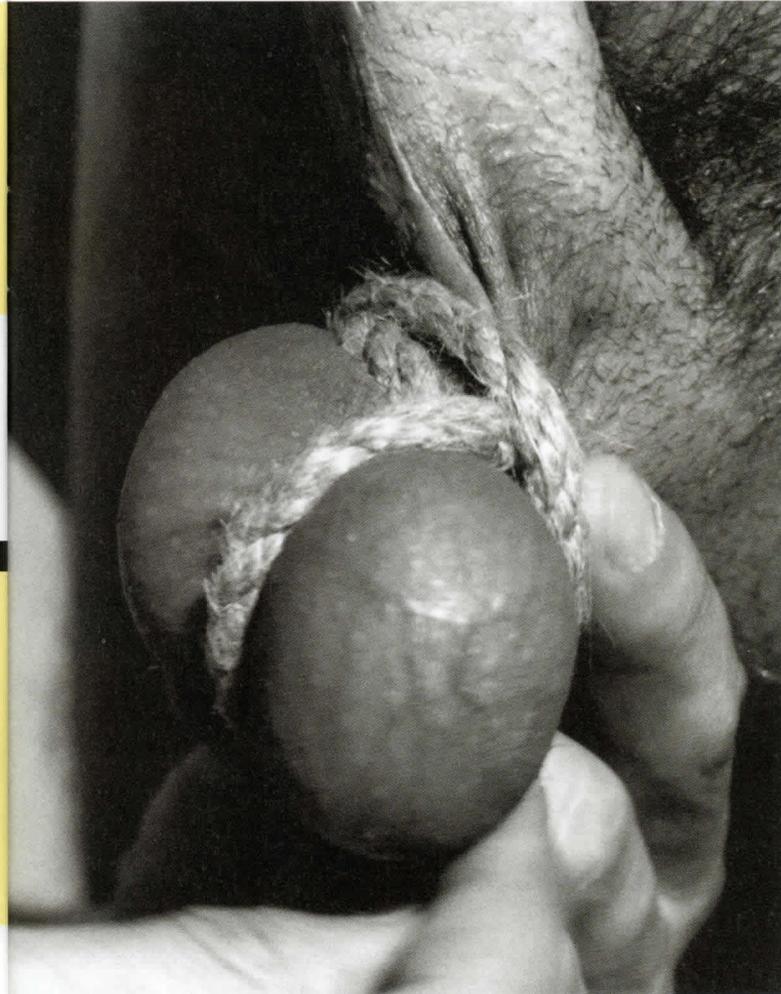
- *Jeder muß hier seine eigene Grenze finden. Aber genug ist dann auch wirklich genug. Die Natur hat die Hoden nicht ohne Grund so empfindlich gemacht.*

Wachsspiele

Flüssiges Wachs von einer Kerze auf die Haut tropfen zu lassen, ist ein sehr beliebtes Spiel. Ob es sich dabei schon um S/M handelt, 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. Ganz wie gewünscht.

Bienenwachs wird viel zu heiß. Besser ist das Wachs der einfachen Haushaltskerzen.

- *Heißes Wachs nie auf Schleimhäute, Augen und Ohren tropfen lassen.*



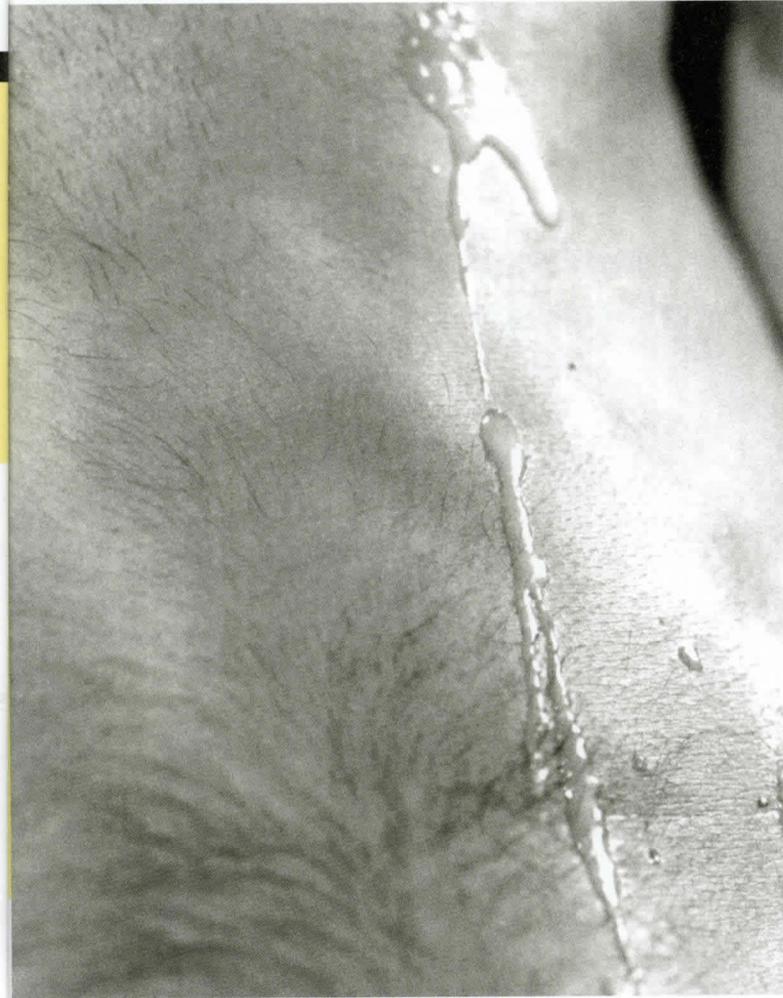
Wichsen Farbe: Weiß

Masturbation, Onanie

Wichsen macht Spaß. Allein, zu zweit, zu dritt, viert... Alles, was man dazu braucht, hat man sowieso dabei, man kann es also fast überall und beinahe jederzeit machen. Und laß dir nicht einreden, gemeinsames Wichsen sei kein richtiger Sex. Es gibt mittlerweile ganze Clubs, die sich auf diese Sexpraktik spezialisiert haben. Für viele ist es die wichtigste und schönste überhaupt.

Gemeinsames Wichsen ist eine der sichersten Sexpraktiken.

- *Achte darauf, daß kein Sperma eines anderen in die Augen oder in den Mund kommt.*
- *Fremdes Sperma ist kein geeignetes Gleitmittel, auch dann nicht, wenn du tatsächlich mit jemandem nur wichst.*





Was man sich

alles holen kann

Chlamydia, unspezifische Urethritis

Chlamydia wird durch bakterienähnliche Mikroben (Chlamydien) verursacht. Chlamydien können zu einer unspezifischen Urethritis (= Harnröhrenentzündung) führen. Beim ungeschützten Analverkehr kommt der Schwanz leicht mit vielen Arten von Keimen in Kontakt, die zu ähnlichen **Symptomen** führen wie der Genitaltripper (siehe dort). **Behandlung:** Zum Einsatz kommt ein Breitbandantibiotikum. **Schutz:** Am besten schützen Kondome.

Darmparasiten

Darmparasiten (z.B. Amöben und Giardia) können bei anal-oralen Kontakten (Arschlecken), Fingerspielen und durch gemeinsam gebrauchte Dildos übertragen werden. Die **Symptome** sind Bauchkrämpfe, aufgetriebener Bauch, Durchfall, Magenschmerzen und Blut im Stuhl. Ärztliche Behandlung ist notwendig. **Schutz:** Ein sauber gewaschener Arsch senkt das Übertragungsrisiko. Dildos gründlich reinigen, bevor man sie weitergibt.

Feigwarzen (Kondylome)

Diese Hautwucherungen werden durch ein Virus ausgelöst, das in der Harnröhre und im Enddarm vorkommt und durch Hautkontakt übertragen wird. **Symptome:** kleine spitze Warzen an der Eintrittsstelle des Virus (z.B. am/im Arsch, an Schwanz, Eichel und Hodensack). Unbehandelt werden sie immer größer und breiten sich flächenmäßig aus. **Behandlung:** Für Feigwarzen, die der Arzt leicht feststellen kann, gibt es heute eine ganze Reihe von Therapiemöglichkeiten. **Schutz:** Kondome beugen nur unzureichend vor, da der Erreger durch Verschmierungen leicht an die genannten Stellen gelangen kann.

Filzläuse

Auch Filzläuse werden beim Sex leicht übertragen. Sie sitzen in den Schamhaaren, saugen dort Blut, vermehren sich und legen braune Eier (Nissen) ab. ■ **Symptome:** unangenehmer Juckreiz. ■ **Behandlung:** Filzläuse wird man sehr leicht los. Wer auf die chemische Keule (Jacutin, verschreibungspflichtig) verzichten will, kann sich mit einer einzigen, aber radikalen Rasur im Genital- und Analbereich dieser lästigen Tierchen entledigen.

Hepatitis

Hepatitis A, B und C sind Virusinfektionen, die vor allem die Leber schädigen. Hepatitis A und B sind unter Schwulen sehr verbreitet. Hepatitis A bekommt man, wenn infizierte Kotpartikel in den Mund geraten: bei anal-oralen Kontakten (Arschlecken), über Fingerspiele. Hepatitis B bekommt man, wenn infiziertes Blut oder Sperma in den Körper gelangt: bei ungeschütztem Anal- und Oralverkehr, über verunreinigte Dildos und andere Toys, unsterile Piercing-Instrumente und Rasierklingen. Hepatitis C wird über infiziertes Blut übertragen und ist besonders ansteckend. ■ **Symptome** können, müssen aber nicht auftreten. Zu ihnen gehören Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Übelkeit und Erbrechen, Fieber, Appetitlosigkeit, Durchfall. In einigen Fällen färbt sich der Urin dunkel, und der Kot wird fast grau-weiß. Auch die Haut kann sich gelb färben, weshalb die Hepatitis auch als "Gelbsucht" bezeichnet wird. Eine Hepatitis ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen: Sie kann chronisch werden, man leidet den Rest des Lebens unter diesen Symptomen, bleibt in der Regel für andere ansteckend und kann sogar an den Spätfolgen - Leberzirrhose und Leberkrebs - sterben. ■ **Behandlung:** Bei Hepatitis empfiehlt sich Ruhe, gute Ernährung und Verzicht auf Alkohol. Bei chronischen Verläufen der Hepatitis B und C wird - mit unsicherem Erfolg - Interferon eingesetzt. ■ **Vorbeugung:** Kondome

verringern das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis B. Gegen Hepatitis A und B empfehlen sich Schutzimpfungen. Gegen Hepatitis C gibt es noch keine Impfung.

Herpes genitalis

Herpes im Genital- und Analbereich (H. genitalis) wird wie der Herpes am Mund (H. labialis) durch Herpes-Simplex-Viren ausgelöst. Beim Sex wird das Virus durch Kontakt mit den hochinfektiösen offenen Herpesbläschen übertragen. Das Virus bleibt lebenslang im Körper und kann immer wieder zu Herpes führen. ■ **Symptome:** 2 bis 30 Tage nach Ansteckung kommt es im Anal- oder Genitalbereich zu Spannungsgefühl oder Juckreiz; kurz danach entwickeln sich glasig-wässrige Bläschen. Mitunter treten Fieber und Abgeschlagenheit auf. ■ **Behandlung:** Gegen die Herpesbläschen gibt es Tabletten und Salben, die Linderung verschaffen. Ein genereller ■ **Schutz** ist nicht möglich. Das Kondom schränkt aber das Infektionsrisiko etwas ein.

HIV/AIDS

HIV greift das menschliche Immunsystem an, das die Aufgabe hat, Krankheiten abzuwehren. Das Virus wird beim mann-männlichen Sex durch infiziertes Blut und Sperma übertragen. Es ist auch in anderen Körperflüssigkeiten wie Urin, Schweiß, Speichel, Tränen und im Lusttropfen enthalten, jedoch in so geringer Konzentration, daß es für eine Ansteckung nicht ausreicht. Der Hauptübertragungsweg ist der ungeschützte Analverkehr. Das Virus kann durch einen HIV-Antikörpertest nachgewiesen werden. ■ **Symptome:** Zunächst verläuft eine HIV-Infektion meist symptomlos. Mit der Zeit beginnt das Virus jedoch, das Immunsystem zu schwächen. Allgemeine Krankheitszeichen (z.B. Lymphknotenschwellungen an mehreren Stellen, Nachtschweiß, Durchfälle, Fieberschü-

be) können auftreten. Verschiedene Krankheitserreger, mit denen ein intaktes Immunsystem leicht fertig wird, können sich ausbreiten und zu schweren Erkrankungen führen (sog. opportunistische Infektionen). Auch Tumoren und Krankheiten des Zentralnervensystems gehören zum Krankheitsbild von AIDS. ■ **Behandlung:** Die Immunschwäche ist noch nicht heilbar. Es gibt aber immer bessere Behandlungsmöglichkeiten. Vieles spricht dafür, daß dies auch zu einer immer höheren Lebenserwartung von Menschen mit HIV führt. Wer HIV-positiv ist, sollte unbedingt einen Arzt haben, der in der Behandlung von HIV und AIDS erfahren ist. Die örtlichen AIDS-Hilfen nennen entsprechende Adressen. ■ **Vorbeugung:** Das Risiko einer Ansteckung beim Sex läßt sich durch Safer Sex, z.B. Kondomgebrauch, stark verringern.

■ **Beachte:** Durch die neuen Kombinationstherapien kann die Viruslast (= Anzahl der freien HI-Viren im Blut) unter die Nachweisgrenze gedrückt werden. Dennoch ist auch in diesem Fall von der Infektiosität von Blut und Sperma auszugehen.

■ Bei ungeschütztem Sex können möglicherweise HIV-Stämme übertragen werden, die bereits gegen bestimmte Medikamente resistent sind. Dies könnte eine Einschränkung der Behandlungsmöglichkeiten zur Folge haben.

Krätze (Skabies)

Die Krätze ist eine unangenehme und auch hartnäckige Erkrankung, die durch Milben ausgelöst wird. Diese werden durch intensiven Hautkontakt übertragen - und der gehört ja nun zu fast jeder Sexpraktik. Die kleinen Milben bohren sich in die Haut und vermehren sich dort.

■ **Symptome:** starker Juckreiz, vor allem nachts. Bei HIV-Positiven kann dieser Juckreiz ausbleiben.

■ **Schutz:** Gesunde und gepflegte Haut ist der beste Schutz.

Pilzerkrankungen (Candida-Mykose)

Der Hefepilz *Candida albicans* kann im Mund und auch im Genital- oder Analbereich auftreten, also an allen Stellen, die beim Sex besonders interessant sind. Er wird deshalb beim Anal- und Oralverkehr, bei anal-oralen Kontakten (Arschlecken) und Fingerspielen, durch gemeinsames Benutzen von Dildos und anderer Toys sowie beim Küssen übertragen. ■ **Symptome:** Der Pilz zeigt sich als weißlicher Belag im Mund oder als rötliche, juckende Stelle im Genital- oder Analbereich. Er kann aber auch die inneren Organe befallen. ■ **Behandlung:** Zum Einsatz kommen pilztötende Mittel. Für Menschen mit HIV und AIDS ist eine Pilzinfektion eine ernstzunehmende Erkrankung, da sie den Organismus stark schwächt.

Syphilis

Die Syphilis, eine bakterielle Erkrankung, ist ziemlich selten geworden. Sie wird übertragen beim Anal- und Oralverkehr und verläuft in drei Stadien. Erste Symptome treten nach etwa 2 bis 3 Wochen an der Eintrittsstelle des Erregers auf ("Primäraffekt"): Aus einem zunächst meist unauffälligen Knötchen bildet sich ein linsen- bis münzgroßes, meist nicht schmerzendes Geschwür, das sich hart anfühlt (daher auch die Bezeichnung "Harter Schanker"). Diese Symptome verschwinden dann wieder. Einige Monate später kommt es zu juckenden Hautausschlägen an den Händen und Füßen; ein allgemeines Krankheitsgefühl stellt sich ein. Etwa fünf Jahre bis 20 Jahre später verursachen die Erreger in Gehirn, Wirbelsäule und Nervensystem ernste Schäden, die zum Tod führen können. ■ **Behandlung:** Wird der Syphiliserreger durch eine Blutuntersuchung nachgewiesen, ist Penicillin (als Injektion!) das Mittel der Wahl. Wenn du glaubst, dich angesteckt zu haben, sprich mit deinem Arzt darüber. Warte nicht erst, bis Symptome auftreten. ■ **Schutz:** Beim Anal- und Oralverkehr schützen Kondome, jedoch nur bedingt.

Trippler wird durch Bakterien übertragen, die sich im Schwanz, im Mund oder im Enddarm befinden. Man kriegst Trippler vor allem durch ungeschützten Analverkehr, aber auch durch Oralverkehr, oral-anale Kontakte (Arschlecken) und Fingerspiele. ■ *Symptome* treten meist 2 bis 10 Tage nach der Infektion auf: Genitaltrippler verursacht gelblich-eitrigen Ausfluß und beim Pinkeln ein unangenehm brennendes Gefühl. Analtrippler macht sich bemerkbar durch Kreuzschmerzen, leichte Blutungen oder Schleim auf dem Kot, durch Druckgefühl oder Jucken im Analbereich. Mundtrippler zeigt sich durch Beläge in Mund und Rachen. ■ *Behandlung*: Trippler muß mit Antibiotika behandelt werden. Der Partner ist immer mitzubehandeln. ■ *Schutz*: Am besten schützen Kondome. Über Klobrillen und Handtücher kann man sich nicht infizieren.

Wann du einen Arzt aufsuchen solltest...

- bei eitrigem Ausfluß und/oder Juckreiz der Harnröhre
- bei blutigen und/oder schleimigen Beimengungen im Kot
- bei länger anhaltendem Druckgefühl im Bauch
- bei länger anhaltender Abgeschlagenheit oder Müdigkeit
- bei Hautausschlägen oder Warzenbildung

Und wenn bei dir tatsächlich eine sexuell übertragbare Krankheit festgestellt wird, informiere auch deine Partner, damit auch sie behandelt werden können.

Bücher (erhältlich im Buchhandel)

- Maydorn, A.: Body Check. Das schwule Gesundheitsbuch. Magnus-Buch
- Maydorn, A.; Scheffler, B. und A. Vollbrechtshausen: Wie man's macht. Das schwule Sexbuch. Magnus-Buch
- Silverstein, Ch.; White E.: Die Freuden der Schwulen. Ein Handbuch zum Leben und Lieben. Bruno Gmünder

Broschüren (Bezug über die jeweiligen Organisationen)

- Safer Sex für Lederleute. Ein Gesundheitshandbuch für schwule Männer (hrsg. von Loge 70, gegen eine Schutzgebühr erhältlich bei Ledergruppen)
- Safer Sex für Ledermänner (Sozialwerk MS Panther e.V. Köln, Bezug dort)
- Tattoo Piercing Branding (Bezug gegen eine Schutzgebühr: Checkpoint Köln, Pipinstr. 7, 50667 Köln)
- AIDS. Informationen (nicht nur) für gehörlose Schwule (Broschüre, DAH)
- Blasen. Welche Risiken gibt es? (Broschüre, DAH)
- Hepatitis B muß kein Problem sein (Faltblatt, DAH)
- Hepatitis. Eine Orientierungshilfe für Beraterinnen und Berater sowie interessierte Laien (Broschüre, DAH)
- HIV AIDS. Heutiger Wissensstand (Broschüre, DAH)
- Reisen (k)ein Problem. Gesundheitstips für Schwule unterwegs (Broschüre, DAH)
- Ach, übrigens... Informationen über sexuell übertragbare Krankheiten (Broschüre, DAH)