Sex unter Männern – Lust und Risiken

Tipps zu Sexualität und Gesundheit

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

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

4. Auflage, 2009
Bestellnummer: 021146

Konzept der 1. Auflage:
Rainer Schilling in Zusammenarbeit mit Vor-Ort-Arbeitern
Textgrundlage dieser Auflage: Bernd Aretz
Redaktion: Dirk Sander, 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 4
Lust und Risiken von A–Z 7
Blasen (Schwanzlutschen, Oralverkehr, Fellatio, Französisch, Sucking) 7
Brustwarzenspiele (Tittentrimm) 7
Cock & Ball Torture/CBT (Schwanz- und Sackfolter) 8
Dildospiele (Sex mit Gummischwanz) 9
Fesselspiele (Bondage) 11
Fetischspiele 12
Ficken (Analverkehr, Poppen) 13
Fingerspiele (Fingering) 16
Fisten (Fisting, Fistfucking, Faustfick) 17
Klistierspiele (Einläufe, Doktorspiele) 19
Kotspiele (Scat, Dirty, Kaviar) 19
Küssen 20
Lecken (Licking) 22
Massage und Streicheln 22
Öl- und Schlammspiele (Oil & Mud) 23
Piercen 23
Pissspiele (Natursekt, Golden Shower, Watersports) 24
Rasierspiele (Intimrasur, Shaving) 25
Reiben (Frottage) 26
Rimming (Arschlecken) 26
S/M (Sadomasochismus, Sado/Maso) 27
Schlagspiele (Peitschen, Spanking, Flag) 28
Spermaspiele 29
Wachsspiele 30
Wichsen (Masturbation, Onanie) 30
Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten 31
Weitere 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 vielen 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 Infektionen (STIs) wie Tripper oder Syphilis einfangen – schwule Männer sind davon besonders stark betroffen. Wenn STIs 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 einigen wenigen 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 STI-Erreger deutlich. Das ist auch für HIV-Positive wichtig, denn diese Krankheiten können 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 Knöt-

chen zum Arzt. Bei mehr als zehn Sexpartnern im Jahr solltest du dich routinemäßig einmal jährlich auf STIs 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. Jetzt soll auch die Lust zu ihrem Recht kommen – viel Spaß beim Lesen!

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 besten mit Alkohol.
- Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.
- Direkt vor oder nach dem Blasen nicht die Zähne putzen, weil dabei kleine Verletzungen im Zahnfleisch entstehen.

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 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, kein Sperma oder Blut gelangen, um Infektionen zu vermeiden.

Cock & Ball Torture/CBT

Schwanz- und Sackfolter

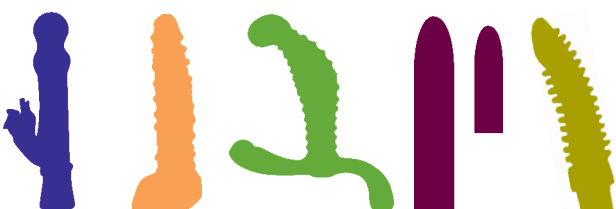
Die Hoden sind sehr empfindlich. Kriegen sie unbeabsichtigt etwas ab, wird einem sofort ganz schwummrig vor Schmerz. Aber wenn es gewollt ist und du den Druck deiner Hand auf die Eier deines Partners langsam steigerst, kann der Schmerz als Lust empfunden werden. Wenn dein Partner drauf steht, kannst

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 Gefickt werden 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.

Wichtig bei Dildos ist ein breiteres Ende, 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, Syphilisbakterien 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 von ihm steuern lassen. Will er es vielleicht etwas fester oder tiefer? Jeder mag es anders.

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.

- Kondome beim Ficken schützen vor einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.

- Benutze reichlich fettfreies Gleitmittel, und zwar nur außen auf dem Kondom. Wenn du auch Gleitmittel direkt auf den Schwanz gibst und dann das Gummi überziehst, kann es leicht abrutschen oder reißen. Reißen kann ein Kondom auch, wenn du fetthaltige Gleitmittel wie Cremes oder Lotionen verwendest. Alternative sind Polyurethan-Kondome, die allerdings teurer sind.
- Auch für HIV-Positive untereinander gibt es einen guten Grund, Kondome zu benutzen: Sie senken das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Die verlaufen bei ihnen nämlich häufig schwerer und sind schwerer behandelbar.
- 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 Wirklichkeit 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 einem Darm zum anderen übertragen werden.

Latex verträgt sich allerdings nicht mit fetthaltigen Gleitmitteln wie z. B. Crisco, denn Fett lässt Gummi leichter reißen. 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 oder bei einer

noch nicht abgeheilten Operationswunde im Analbereich: Verletzungen der Darmschleimhaut, Entzündungen und Wunden können Eintrittspforten für Erreger wie HIV oder Hepatitis-C-Viren sein, und die Sexpartner können sich leichter anstecken.

- 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.
- Nicht mit anderen in denselben Gleitmitteltopf greifen, denn dabei können Erreger übertragen werden.

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 Kot gehen für die einen gar nicht, für andere sind sie 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.

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 Kot in den Mund nimmst.

- Hände nach Kotspielen erst dann wieder zum Mund führen, wenn sie gründlich gewaschen wurden.
- Wer auf Kotspiele steht, 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, durch die Kondome leicht reißen können. 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 können allerdings durch Öl leicht reißen. Wer im Schlamm herumsuhlt, hat ähnliche Probleme – Sand oder andere festere Teilchen im Schlamm beschädigen die Gummis.

- Bei bzw. nach Öl- oder Schlammspielen lieber aufs Ficken verzichten. Bei Ölspielen kann man Polyurethan-Kondome verwenden, 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 da 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 Stelle 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 Unterwerfung, sich angepissen zu lassen oder Urin zu 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 …

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.

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 ⇢ Herpes- und ⇢ Hepatitis-Viren, ⇢ Feigwarzen, ⇢ Syphilis, ⇢ Tripper oder Darmparasiten übertragen werden. 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 After 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 gehören 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.

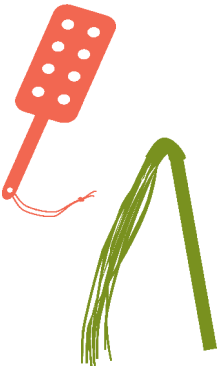
- Einige dich mit deinem Partner darauf, dass „Stopp!“ wirklich Stopp bedeutet.

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

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. Alternative: Für jeden neuen Partner gründlich mit einem möglichst schleim-

hautfreundlichen Desinfektionsmittel behandeln (Einwirkzeiten beachten).

- 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), auf offene Hautstellen oder Schleimhäute gelangt. Eine Gonokokken-Infektion (⇢ Tripper) kann auch über das Auge erfolgen.

- Sperma nicht auf Schleimhäute, offene Hautstellen oder in den Körper gelangen lassen, nicht mit fremdem Sperma wichsen. Wenn Sperma ins Auge kommt, 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 unter fließendem Wasser 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 auf offene Hautstellen, 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.
- Nicht mit fremdem Sperma wichsen, dabei können Erreger übertragen werden. Auch HIV könnte im Spiel sein – dann würde man sich die Viren in die eigenen Schleimhäute am Schwanz „einreiben“.

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 Infektionen bzw. Krankheiten (STIs/STDs) wie Syphilis oder Tripper nehmen seit einigen Jahren zu, und schwule Männer sind davon besonders betroffen. Unbehandelte STIs können zu schweren gesundheitlichen Schäden führen. Außerdem erhöhen sie das Risiko, sich beim ungeschützten Sex mit HIV anzustecken. Und HIV-Positive mit einer sexuell übertragbaren Krankheit können HIV leichter übertragen.

Die gute Nachricht: Wenn STIs/STDs rechtzeitig erkannt und behandelt werden, ist man die meisten von ihnen schnell wieder los.

Wenn du mehr als zehn Sexpartner im Jahr hast, solltest du dich am besten einmal jährlich untersuchen und gegebenenfalls behandeln lassen.
Wichtig: Möglichst auch die Partner informieren, damit sie sich ebenfalls untersuchen lassen können!

Auf den folgenden Seiten informieren wir darüber,

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

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. Die HIV-Erkrankung ist nach wie vor nicht heilbar, aber wenn rechtzeitig eine sogenannte antiretrovirale Therapie (ART) gegen HIV begonnen und diese konsequent weitergeführt wird, bestehen gute Chancen, über viele Jahre und Jahrzehnte mit HIV zu leben und eine schwere Immunschwäche zu verhindern.

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 STI 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). Auch deshalb solltest du dich bei mehr als zehn Sexpartnern im Jahr einmal jährlich auf sexuell übertragene Infektionen untersuchen und im Fall des Falles behandeln lassen.

Eine stabile und erfolgreiche HIV-Therapie senkt die HIV-Konzentration in den Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten und damit das Ansteckungsrisiko für andere: Bei sexuellen Kontakten ohne Kondom ist eine HIV-Übertragung unwahrscheinlich, wenn die Viruslast des HIV-positiven Partners seit mindestens sechs Monaten unter der Nachweisgrenze liegt, die antiretroviralen Medikamente konsequent eingenommen werden und bei den Sexualpartner(inne)n keine Schleimhautdefekte z. B. als Folge sexuell übertragbarer Infektionen vorliegen. Überprüfbar sind diese Bedingungen allerdings in der Regel nur in Partnerschaften und bei enger ärztlicher Begleitung. Bei Sex mit Gelegenheitspartnern empfielt sich weiterhin die Verwendung von Kondomen.

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.

HIV-PEP

Wenn es mit dem Schutz mal nicht geklappt hat (z. B. Kondom gerissen, abgerutscht oder vergessen) und ein relevantes HIV-Risiko besteht (ein Partner ist mit Sicherheit oder wahrscheinlich HIV-positiv und hat eine nachweisbare oder unbekannt hohe Viruslast), ist möglicherweise eine HIV-Post-Expositions-Prophylaxe sinnvoll, kurz HIV-PEP. Das ist eine vierwöchige vorsorgliche Therapie mit Anti-HIV-Medikamenten. Sie soll verhindern, dass sich HIV im Körper „einnistet". Am besten wendest du dich in einem solchen Fall sofort – innerhalb von 24 Stunden – und möglichst mit dem Sexpartner an eine der unter www.hivreport.de genannten Kliniken. Dort fragst du nach dem diensthabenden Internisten – der klärt, welches Risiko bestand, und entscheidet, ob dir eine PEP angeboten wird.

Symptome und Verlauf

Nach einer Ansteckung vermehren sich die Viren sehr stark, und die Ansteckungsgefahr für andere ist besonders hoch. Häufig kommt es in den ersten Wochen zu unspezifischen Beschwerden wie z. B. Fieber und Hautausschlag, starkem Nachtschweiß, geschwollenen Lymphknoten oder Durchfall („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 – je früher eine Infektion festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten. Wird die Infektion nicht entdeckt und behandelt,

folgen nach dem Primärinfekt meist viele Jahre ohne besondere Krankheitszeichen, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt. Irgendwann treten dann aber Symptome wie lang anhaltende Durchfälle, Lymphknotenschwellungen an mehreren Stellen oder starker Nachtschweiß auf. Von Aids spricht man, wenn das körpereigene Abwehrsystem so schwach ist, dass es zu schweren, zum Teil lebensbedrohlichen Infektionen und Tumoren kommt.

Diagnose und Behandlung

Eine HIV-Infektion wird durch eine Blutuntersuchung festgestellt, in der Regel frühestens drei Monate nach dem letzten Risikokontakt. Testen lassen kannst du dich z. B. im Gesundheitsamt und bei manchen Aidshilfen und Präventionsprojekten; 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 viele Jahre und Jahrzehnte 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. Erstes Symptom ist ein harter, nicht schmerzender, münzgroßer „Krater“ an der Eintrittsstelle der Bakterien (den man aber häufig gar nicht bemerkt, z. B. wenn er im Arsch sitzt). Häufig folgen geschwollene Lymphknoten in der Umgebung des Geschwürs. Die Krankheitszeichen

verschwinden meist nach zwei bis sechs Wochen von alleine wieder, obwohl die Krankheit fortschreitet und die Gesundheit schwer schädigen kann. Eine unbehandelte Syphilis erhöht das Risiko, sich beim ungeschützten Sex mit HIV anzustecken. HIV-Positive mit einer Syphilis können leichter HIV übertragen.

Übertragung

Die Erreger sind sehr leicht übertragbar. Ansteckend sind alle nässenden Haut- oder Schleimhautveränderungen, zu denen es bei der Syphilis kommt, vor allem der harte Krater. 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

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

Symptome und Verlauf

Eine unbehandelte Syphilis verläuft meistens in drei Phasen, wobei Symptome auftreten können, aber nicht müssen.
1. Phase: 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: nach ca. zwei Wochen schwellen häufig auch die umgebenden Lymphknoten an. Die Symptome verschwinden meist nach etwa 2–6 Wochen von selbst wieder. 2. Phase: 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. Phase: 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 untypisch und 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. Wenn du mehr als zehn Sexpartner im Jahr hast oder HIV-positiv bist, lass dich am besten einmal jährlich auf Syphilis untersuchen. Bei Positiven kann eine Syphilis schneller und schwerer verlaufen und muss anders behandelt werden; wird eine Syphilis festgestellt, kann daher auch ein HIV-Test sinnvoll sein. Testen lassen kannst du dich beim Arzt sowie anonym (und meist kostenlos) beim Gesundheitsamt.Eine Heilung ist in jedem Stadium möglich, nur Organschäden bilden sich in der Regel nicht zurück. Wichtig ist die Mitbehandlung der Sexpartner!

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.

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

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 und beim Blasen (und zwar „in beide Richtungen", also vom Aktiven auf auf den Passiven und umgekehrt) 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: der Ausfluss verschwindet zwar von selbst wieder (bis auf ein morgendliches Tröpfchen), aber man ist weiterhin ansteckend
- Rachen: hochrote Stellen, Beläge, Halsschmerzen, manchmal ein seltsamer Geschmack im Mund
- 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. Eine unbehandelte Gonokokken-Entzündung der Augen kann zur Erblindung führen.

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 deine Sexpartner sollten sich untersuchen und gegebenenfalls behandeln 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 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, und beim gemeinsamen Gebrauch von Röhrchen/Geldscheinen zum Sniefen von Drogen.

- Hepatitis-C-Virus (HCV) wird durch Blut übertragen, und zwar meistens durch gebrauchte Spritzen/Nadeln, aber auch bei sexuellen oder sonstigen Praktiken, bei denen Blut im Spiel ist. Besonders leicht blutet man, wenn man sich fisten lässt, große Dildos benutzt oder besonders lange oder hart gefickt wird (Schwanzpiercings, Potenzmitel...). Je weniger man beim Ficken spürt (wegen Alkohol, Poppers, Special K usw.), desto höher ist die Verletzungsgefahr. Zu sexuellen Übertragungen von HCV kommt es vor allem dort, wo viele Männer (in der Gruppe oder nacheinander) mit wechselnden Partnern harten Sex haben. Die Mehrzahl der in den letzten Jahren dokumentierten Fälle betrifft HIV-positive Männer, die Sex mit Männern haben.

Vorbeugung

Gegen Hepatitis A und B sollte man geimpft oder durch eine bereits durchgemachte Infektion geschützt sein.

- Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung,aber du kannst dich schützen, indem du
- Blutkontakt vermeidest
- beim Ficken Kondome und beim Fisten Handschuhe benutzt
- nicht mit anderen in denselben Gleitmitteltopf greifst
- Sexspielzeug vor jedem Einsatz bei einem neuen Partner gründlich desinfiziert oder mit einem neuen Kondom versiehst
- beim Sniefen von Drogen (Koks, Speed) nur das eigene Röhrchen nimmst
- beim Spritzen von Anabolika die Nadel nicht mit anderen teilst

Wer sich ungeschützt ficken lässt, sollte wenigstens mehr Gleitgel als sonst, aber weniger Poppers & Co. nehmen – dann kommt es nicht so leicht zu Blutungen. Ein hohes Übertragungsrisiko besteht nach Operationen im Analbereich (z. B. nach Entfernung von Feigwarzen) oder nach einer Beschneidung. Nach einer solchen Operation sollte man warten bis die Wunden komplett abgeheilt sind.

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 - 10% 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.

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 und verläuft schneller, die Behandlung ist oft komplizierter.

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. Bei Chlamydien-Entzündungen der Darmschleimhaut oder der Harnröhre ist das Risiko einer Ansteckung mit HIV erhöht. HIV-Positive mit einer Chlamydien-Entzündung geben HIV leichter weiter.

Übertragung

Chlamydien finden sich bei 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.

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 schleimig-eitriger 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.

Übertragung

Herpesviren werden vor allem über die Flüssigkeit aus den Bläschen übertragen, z. B. beim Küssen, Blasen, Arschlecken, beim Fingern oder wenn man gebrauchtes Sexspielzeug oder

benutzte Kondome anfasst, 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.

Bei offenen Bläschen ist das Risiko erhöht, sich beim Sex mit HIV zu infizieren. HIV-Positive mit Herpes geben HIV leichter weiter.

Vorbeugung

Bläschen oder Geschwüre möglichst nicht berühren. Ist das doch passiert: Nicht an die Augen fassen, 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 (wichtig: schon bei den ersten Anzeichen anwenden) und die Symptome lindern.

Feigwarzen

Feigwarzen sind knötchenförmige Wucherungen an Schwanz, Eichel, Harnröhre, Hodensack oder Hintern (manchmal auch

nicht sichtbar im Darm oder in der Mundhöhle). Sie werden mit der Zeit immer größer werden und können sich flächenartig ausbreiten können, tun aber nicht weh. Ursache sind Humanpapillomaviren (HPV), die vor allem beim Sex übertragen werden. Einige HPV-Typen können auch Krebs verursachen. Bei Menschen mit HIV treten Feigwarzen und durch HPV ausgelöster Krebs sehr viel häufiger auf als bei HIV-Negativen.

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. Um festzustellen, ob zusätzlich eine Krebsvorstufe vorliegt, kann man eine Gewebe

probe untersuchen lassen. 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-Risiko.

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 Sexspielzeug, 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. Nicht mit anderen in denselben Gleitmitteltopf greifen.

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 schlechtem Immunzustand 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 trotzdem noch ausgeschieden werden. Mit antiparasitären Mit-

teln 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 Harnröhrenentzündungen gut behandelbar.

Weitere Infos/Adressen

Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe (Auswahl)
zu bestellen über www.aidshilfe.de ⇢ Materialien bestellen

- HIV/Aids von A-Z – Heutiger Wissensstand
- Fit im Schritt?! Infos für Männer, die Sex mit Männern haben
- Haut und Haar – Tipps und Infos für schwule Männer
- Therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion
- Sexuell übertragbare Krankheiten. Info+ für Praktiker/innen aus Prävention und Beratung sowie interessierte Laien

Internet

- www.iwwit.de
  Die Homepage der bundesweiten Präventions-Kampagne ICH WEISS WAS ICH TU mit und für Männer, die Sex mit Männern haben, bietet eine Fülle von Infos und Angeboten rund um die Themen Gesundheit (z. B. zum Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten) und schwule Lebenswelten.
- www.aidshilfe.de
  Die Homepage der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.
- www.sexrisiko.de
  Kooperationsprojekt von Checkpoint und CHECK UP Köln zum Thema „Sex und Risiko – Fakten statt Vermutungen“

Örtliche/regionale Projekte:

- www.herzenslust.de
  Informationen, Tipps und Meinungen für Männer, die Sex mit Männern haben, zu Liebe, Sex, und dem „technischen Zubehör“ (Dildos, Toys, Kondome und vieles andere) – nicht nur für Männer aus Nordrhein-Westfalen interessant

- www.hin-und-wech.de
  Infos für Männer (nicht nur) aus Niedersachsen, die Sex mit Männern haben
- www.gudd-druff.de (Saarland)
- www.gentle-man.eu (Baden-Württemberg)
- www.pudelwohl.de (NRW)
- www.mancheck-berlin.de
- www.heinfiete.de (Hamburg)
- www. subonline.org (München)
- www.ag36.de (Frankfurt)
- www.checkup-koeln.de

Persönliche Beratung...

...rund um die Themen HIV, Aids, und sexuell übertragbare Krankheiten bieten die Aidshilfen unter www.aidshilfe-beratung.de – vertraulich und anonym.

Unter www.gayromeo.com findest du den „Health Support", der von Mitarbeitern professioneller Gesundheitsorganisationen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden angeboten wird. Die Health Supporter beantworten Fragen zu Sexualität und HIV/Aids, Hepatitis sowie anderen sexuell übertragbaren Krankheiten und kennen sich mit Hilfsangeboten und Beratungsstellen aus.

Vertraulich und verlässliche Beratung bietet schließlich auch die bundesweite Telefonberatung der Aidshilfen. Sie ist montags bis freitags von 9 bis 21 Uhr und sonntags von 12 bis 14 Uhr unter der Nummer 0180-33-19411 zu erreichen (9 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Minute aus den deutschen Mobilfunknetzen).

Überreicht durch: