



**von Mann**

**TIPS FÜR SEXUALITÄT UND GESUNDHEIT**

**zu Mann**

## Sexualität

gehört zum **Leben** wie **Essen** und **Trinken**.

Und Sex kann so vielfältig sein.

Wichtig ist, herauszufinden, was man selbst wirklich will und was einem Spaß macht.

Aber durch Sex werden leider auch einige Krankheiten übertragen. Manche davon sind wenig gefährlich, andere lebensbedrohend. Trotzdem muß man nicht unbedingt auf seine Lieblingspraktik verzichten.

Wer ein paar Regeln und Hinweise beachtet, kann das Risiko beim Sex ziemlich einschränken und sich dann ganz der Lust hingeben.

## KÜSSEN

**Küssen** kann man nach Herzenslust.

Egal ob zärtlich oder wild.

Solange **kein Blut** mit im Spiel ist, sind Küsse sicher, auch tiefe intensive Zungenküsse.

Küssen paßt auch zu jeder anderen Sexpraktik, selbst zu ganz harten Spielen: zur Belohnung und als Zeichen des Vertrauens und der Zuneigung.



Massieren, Knuddeln, Knuffen gehören auch bei den härtesten Formen von Sex immer dazu.

Schwere Erkrankungen kann man sich dabei nicht holen, harmlosere Sachen wie Filzläuse oder andere **Hautparasiten** und einige Hautkrankheiten allerdings schon.

Gesunde und gepflegte Haut ist gegen solche Erkrankungen besser geschützt.

*Frottage*

**REIBEN**

**Oralverkehr**

*Schwanzlutschen*

**SUCKING**

**BLASEN**

*Französisch*

Einen Schwanz kann man lutschen, saugen, lecken...

Aber es gilt:

**„Raus bevor's kommt!“**

Erst wenn im Mund des Partners abgespritzt wird, besteht für diesen wirklich Gefahr, sich mit HIV zu infizieren.

Wer unbedingt abspritzen will, sollte ein Kondom benutzen.

Ein **Kondom schützt** auch vor anderen Krankheiten, die beim Blasen übertragen werden könnten.

Analverkehr ist ja für die meisten schwulen Männer die wichtigste Sexualpraktik.

*Analverkehr*

*Griechisch*

Aber leider können beim Ficken eine ganze Reihe von Krankheiten übertragen werden:

Tripper, Syphilis, Hepatitis und HIV.

Ein **Kondom** ist der beste **Schutz**.

Ficken **ohne Gummi** ist immer riskant.

Selbst wenn nicht abgespritzt wird.

Und das **Gleitmittel** sollte unbedingt fettfrei sein, damit das Kondom nicht durchlässig wird.

**BUMSEN**

**FICKEN**

Manch einer verträgt noch mehr.

Bei der Verwendung von **Dildos** oder beim Faustficken sind Vertrauen und Vorsicht besonders wichtig - und eine Menge Gleitmittel.

Denn sonst besteht die Gefahr einer inneren Verletzung.

*Masturbieren*

**WICHSEN**

*Onanie*

Wichsen macht Spaß. Allein, aber natürlich auch zu zweit, zu dritt, viert...

Gemeinsames Wichsen ist eine der **allersichersten Sexpraktiken**.

Nur sollte dabei kein fremdes Sperma in die Augen oder in den Mund gelangen.



S/M

## *Sadomasochismus.*

Schmerz als Lust zu empfinden, darum geht's bei S/M-Sex.

Niemand soll aus einem S/M-Spiel ernsthaft körperlich beschädigt herausgehen.

Auch nicht, wenn Brustwarzenklammern oder Peitschen verwendet werden.

Erst wenn es dabei mal zu blutenden Verletzungen kommt, muß man aufpassen.

In die kleinen Wunden dürfen **kein fremdes Sperma** oder andere fremde Körperausscheidungen gelangen. So kann man schlimme Infektionen vermeiden.

*Watersport*

PISSPIELE


*Natursekt*

**GOLDEN SHOWER**

Spiele mit lauwarmer Pisse, jemanden anpissen oder fremde Pisse trinken, das macht viele Männer beim Sex heiß.

Aber man kann sich dabei leicht mit **Hepatitis-Viren** anstecken. Die können zu einer gefährlichen Leberentzündung führen.

Was HIV betrifft, sind solche Spiele ziemlich ungefährlich.



Den Arsch des Partners zu küssen,  
an sein Arschloch  
zu gelangen und vielleicht  
mit der Zunge in seinen  
Arsch noch tiefer einzudringen,  
ist für viele eine sinnliche  
Körpererfahrung.

## RIMMING

### *Arschlecken*

Mit HIV kann man sich da nicht  
infizieren, aber mit **Hepatitis**.

Wer gerne Rimming betreibt, sollte  
sich deshalb gegen Hepatitis A und B  
vorbeugend impfen lassen.

### Generell sollte man immer einen Arzt aufsuchen

- bei eitrigem Ausfluß und/oder Juckreiz der Harnröhre
- bei blutigen und/oder schleimigen Beimengungen im Kot
- bei Hautausschlägen oder Warzenbildung im Genital- oder Analbereich.

Wenn tatsächlich eine durch Sex übertragbare Krankheit festgestellt wird, ist es gut, seine Sexpartner zu informieren, damit auch sie zum Arzt gehen und sich behandeln lassen können.

Kondome verringern das Risiko,  
sich mit einer sexuell über-  
tragbaren Krankheit zu infizieren.  
Gegen Hepatitis A und B  
kann man sich impfen lassen.

#### Weiterführende Literatur:

Bücher (erhältlich im Buchhandel) ■ Maydorn, A.: Body Check. Das schwule Gesundheitsbuch. Magnus-Buch

■ Maydorn, A.; Scheffler, B und Vollbrechtshausen, A.: Wie man's macht. Das schwule Sexbuch. Magnus-Verlag

Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe ■ Schwuler Sex - Lust und Risiko, Tips für Sexualität und Gesundheit ■ AIDS. Informationen (nicht nur) für Gehörlose Schwule ■ Blasen. Welche Risiken gibt es? ■ Hepatitis B muß kein Problem sein ■ HIV/AIDS. Heutiger Wissensstand

Überreicht durch:

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Dieffenbachstraße 33  
10967 Berlin

Internet: <http://www.aidshilfe.de>  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)  
1. Auflage Dezember 1997

Text: Andreas Maydorn.  
Fotos: Martin E. Kautter  
Lektorat: Klaus-Dieter Beißwenger,  
Christine Höpfner  
Layout: Wolfgang Mudra  
Druck: Druckhaus am Treptower Park  
Alle Berlin

Spendenkonto: Berliner Sparkasse  
Konto 220 220 220 (BLZ 100 500 00)

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