

Blausiegel ABC, Fromms FF Feuchtfilm, Liberty Extra Creme spezial und Lavetra glyder.

- \* Das Kondom so aus der Verpackung nehmen, daß es nicht beschädigt wird.
- \* Das Kondom erst überrollen, wenn der Penis steif ist. Der Penis muß trocken sein, weil das Kondom sonst abrutschen kann.
- \* An der Spitze des Kondoms etwa 1–2 cm – durch Zusammendrücken – freilassen, um genügend Platz für den Samen zu haben. Die Vorhaut zurückziehen und das Kondom gleichmäßig über den steifen Penis abrollen.
- \* Nach dem Samenerguß Penis und Kondom zusammen herausziehen. Das Kondom dabei am Gummiring festhalten.
- \* Feuchte Kondome (mit Beschichtung) sind wegen ihrer Gleitfähigkeit besonders gut geeignet.

Wenn Gleitmittel verwendet werden, sollten es nur wasserlösliche Präparate sein wie Femilind, KY usw. Ungeeignet sind fett- und ölhaltige Mittel wie z. B. Vaseline oder Nivea, da sie das Kondom porös und damit für Erreger durchlässig machen.

## Oralverkehr

Das Stimulieren der weiblichen und männlichen Geschlechtsteile mit Mund oder Zunge gilt als risikoarm. Beim Lecken oder Saugen des Penis („Blasen“) sollte dennoch vermieden werden, daß Samenflüssigkeit in den Mund gelangt. Wer ganz sichergehen will, kann auch hier ein Kondom verwenden.

## Verwendung von „Sex Toys“

Die Verwendung von Vibratoren, Dildos usw. ist dann risikofrei, wenn sie nur von einer Person benutzt werden.

**Gegenseitiges Streicheln, Reiben und Massieren ist ohne Risiko. Auch bei Küssen, selbst Zungenküssen, besteht kein Ansteckungsrisiko.**

© Deutsche AIDS-Hilfe e. V., Berlin, 9. Auflage 4/91

Herausgegeben von



Nestorstraße 8–9 · 1000 Berlin 31

Spendenkonten:

Deutsche Apotheker- und Ärzte-Bank, Berlin

Konto 0003 500 500 (BLZ 100 906 03)

Postgirokonto Berlin

Konto 17900 105 (BLZ 100 100 10)

(Spenden sind steuerabzugsfähig,  
Spendenbescheinigungen werden ausgestellt)

Produktion: PCS, Köln



**VORBEREITEN  
SAFFER  
SEX**

**SEX**

Viele Menschen haben Angst, sich mit dem Virus HIV, das zu AIDS führen kann, anzustecken. HIV ist jedoch sehr schwer übertragbar. Umwelteinflüsse (z. B. Luft) sowie gewöhnliche Hygienemaßnahmen im Haushalt und im Krankenhaus machen das Virus rasch unschädlich.

Eine Ansteckung ist nur dann möglich, wenn eine bestimmte Virusmenge in den Organismus gelangt. Das Virus wurde zwar in allen Körperflüssigkeiten von Menschen mit HIV/AIDS nachgewiesen, in Speichel, Schweiß, Nasensekret, Tränenflüssigkeit, Urin und Kot jedoch in so geringer Menge, daß eine Ansteckung hierüber ausgeschlossen ist.

Deshalb wird HIV nicht übertragen bei

- Händedruck, Umarmen, Streicheln, Küssen
- Anhusten oder Anniesen
- Benutzen derselben Teller, Gläser und Bestecke
- Benutzen von Toiletten, Bädern oder Saunen
- Zusammenarbeiten und -wohnen mit Menschen mit HIV/AIDS
- Betreuen und Pflege von Menschen mit HIV/AIDS.

Blut und Sperma, aber auch Vaginalflüssigkeit von Menschen mit HIV/AIDS können Virusmengen enthalten, die für eine Ansteckung ausreichen. HIV wird deshalb vor allem beim Sexualverkehr übertragen.

## Wie kann man sich schützen?

Als sexuell übertragbares Virus löst HIV bei nicht wenigen Menschen vielfältige Ängste aus: Angst vor Sexualpartnern, die HIV haben oder haben könnten (z. B. bei der Partnersuche), Angst davor, sich irgendwann einmal angesteckt zu haben, Angst vor sexueller Untreue (der eigenen wie der des Partners/der Partnerin), Angst vor dem Ausleben von Sexualität. Die Frage, ob man in einer Risikosituation war, kann immer nur individuell be-

antwortet werden. Wer sich fragt: „In welchen Situationen ist es ratsam, sich zu schützen?“, für den können folgende Anhaltspunkte hilfreich sein:

In Europa sind bisher überwiegend homo- und bisexuelle Männer und Menschen, die sich intravenös Drogen spritzen, an AIDS erkrankt. Wer zu diesen Gruppen gehört, für den stellt der ungeschützte Sexualverkehr ein Risiko dar. Das trifft auch auf diejenigen Frauen und Männer zu, die Sex mit Partnern oder Partnerinnen aus diesen Gruppen haben. In der übrigen Bevölkerung sind hierzulande bisher – anders als früher befürchtet – nur wenige HIV-Infektionen und AIDS-Erkrankungen aufgetreten. Auch Frauen, die Prostitution als Beruf ausüben, haben nur sehr selten HIV oder AIDS. Beim ungeschützten Sexualverkehr besteht jedoch auch für Menschen außerhalb der genannten Gruppen ein – wenn auch geringes – Infektionsrisiko: für Männer und Frauen, die gelegentlich ihre Sexualpartner/innen wechseln, für Männer und Frauen in festen Zweierbeziehungen, die weitere Sexualpartner/innen haben.

Jeder Mann und jede Frau sollte wissen: In Risikosituationen kann man sich schützen – durch Safer Sex. So wird vermieden, daß Sperma oder Blut in den Körper des Sexualpartners gelangt. Kondome spielen hierbei eine wichtige Rolle. Sie schützen beim vaginal- und Analverkehr.

## Vaginalverkehr

Wenn der Partner HIV hat, kann das Virus beim vaginalen Verkehr auf die Frau übertragen werden. Durch kleine, meist nicht spürbare Verletzungen der Scheidenwand kann HIV über die Samenflüssigkeit des Mannes in die Blutbahn der Frau gelangen. Ein erhöhtes Ansteckungsrisiko besteht beim vaginalen Verkehr während der Monatsblutung. Hierbei kann virushaltige Samenflüssigkeit besonders leicht durch die verletzte Schleimhaut

der Gebärmutter in die Blutbahn der Frau eindringen.

Möglich ist auch eine Übertragung von der Frau auf den Mann. Infektiöse Scheidenflüssigkeit und Menstruationsblut können durch winzige Hautrisse am Penis zur Ansteckung des Partners führen. Allerdings wird vermutet, daß HIV beim vaginalen Verkehr leichter vom Mann auf die Frau übertragen werden kann als umgekehrt.

In jedem Fall gilt: Kondome verhindern mit großer Sicherheit eine HIV-Infektion.

Auf Scheidenzäpfchen ist kein Verlaß. Sie sind nach bisherigen Erkenntnissen kein ausreichender Infektionsschutz.

## Analverkehr

Der Analverkehr ist die Sexualpraktik mit dem höchsten Ansteckungsrisiko. Die Darmschleimhaut ist besonders empfindlich und sehr leicht zu verletzen. Außerdem wird vermutet, daß HIV auch ohne Verletzungen direkt von bestimmten Zellen der Darmschleimhaut aufgenommen werden kann. Bei richtiger Anwendung bietet das Kondom auch hier guten Schutz. Es sollte bereits vor dem ersten Eindringen übergestreift werden, da auch der „Lusttropfen“ HIV enthalten kann.

## Kondome schützen, wenn folgendes beachtet wird:

- \* Beim Kondomkauf auf Prüfsiegel sowie auf unbeschädigte Verpackung achten. Kondome, die sich hart oder brüchig anfühlen, dürfen nicht verwendet werden. Man bewahrt sie am besten kühl und trocken auf und beachtet das Haltbarkeitsdatum auf der Verpackung. Die Stiftung Waretest hat Kondome geprüft. Mit „sehr gut“ beurteilt wurden Durex Topsafe, London Love, Ritex Ideal, Ritex RR und Curafam de Luxe, mit „gut“