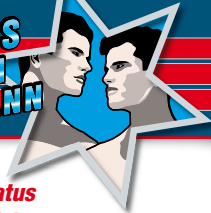


# SICHERES VERGNÜGEN



SEXTIPPS  
VON MANN  
ZU MANN

LOVE LIFE  
STOP AIDS



## **Impressum**

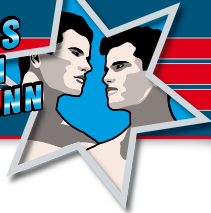
Herausgegeben von der Aids-Hilfe Schweiz © 2008

Mitarbeit: Thomas Bucher, Urs Witwer, Lukas Meyer,  
Claire Comte, Steven Derendinger, Benedikt Zahno,  
Roger Markowitsch, Vincent Jobin, Andrea Ostinelli

Gestaltung: schloss-ludwig.ch

Mit Unterstützung des Bundesamtes für Gesundheit

<b>Du kennst den HIV-Status deines Sexpartners nicht</b>	<b>6</b>
<b>Probleme mit dem Gummi?</b>	<b>8</b>
<b>Was tun nach einem Risiko?</b>	<b>9</b>
<b>Grippe oder Primoinfektion?</b>	<b>10</b>
<b>Ungebetene Gäste stören das Vergnügen</b>	<b>12</b>
<b>Sex ohne Gummi? Sicher möglich!</b>	<b>16</b>
<b>Falsche Sicherheiten</b>	<b>20</b>
<b>HIV-positiv und nicht ansteckend?</b>	<b>26</b>
<b>Und sonst?</b>	<b>28</b>
<b>Adressen</b>	<b>30</b>



### ***Von Mann zu Mann***

Du bist ein Mann und hast Sex mit Männern?

Seit einiger Zeit stecken sich Männer wieder vermehrt mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen beim Sex mit Männern an. Auch junge! Das Risiko sich mit HIV zu infizieren, ist beim Sex zwischen Männern über 10 Mal höher als zwischen Mann und Frau.

Diese Broschüre zeigt dir, wie du dein Vergnügen sicher machen kannst. In jeder Situation.

### ***Das schnelle Vergnügen***

Anonymer Sex und schnelles Vergnügen? Oft braucht es dafür keine Worte. Deshalb wissen beide Partner, wie sie sich schützen, und jeder übernimmt die Verantwortung für sich selbst.

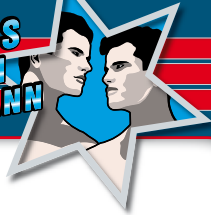
### ***Immer mal wieder***

Wiederholt Sex mit Freunden oder Bekannten, die du schon länger kennst? Vertrautheit verführt zu falschen Schlüssen punkto Sicherheit. Wer beim letzten Test HIV-negativ war, muss es heute nicht mehr sein. Rede mit deinen Partnern, wie ihr euch schützt.

### ***Für immer und ewig***

Die grosse Liebe fürs Leben? Verliebtheit kann das Reden über Unangenehmes oder Safer Sex schwierig machen. Lasst euch unterstützen – zum Beispiel im Checkpoint.

Schon lange in fester Partnerschaft? Zufriedenheit und Sicherheit bestehen nur, wenn einstige Erwartungen und Versprechen immer noch für beide stimmen. Ist das bei euch so? Redet darüber – immer wieder.



## ***Du kennst den HIV-Status deines Sexpartners nicht***

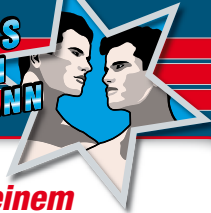
Dann ist Safer Sex der beste Schutz!

- ★ ***Bumsen immer mit Kondom\*  
und Gleitmittel***
- ★ ***Kein Sperma in den Mund***

Das gilt für anonymen Sex, mit Gelegenheitspartnern oder mit deinem neuen Lover.

- ★ Benutze Kondome in der richtigen Grösse, damit sie nicht abrutschen oder reissen. Auf **[www.mysize.ch](http://www.mysize.ch)** kannst du deine Grösse checken.
- ★ Verwende wasserlösliches oder silikonbasiertes Gleitmittel, also kein Öl, Vaseline usw., da diese das Kondom beschädigen.
- ★ Falls du doch Sperma in den Mund bekommst: sofort ausspucken! Wenn möglich spülen und das Ganze wieder ausspucken (am besten mit stark alkoholischem Getränk wie Whisky, Cognac oder mit Wasser).

\* Kondom, Gummi, Präservativ meinen dasselbe.



## Probleme mit dem Gummi?

- ★ Du bekommst keinen Steifen mit Kondom oder verlierst die Erektion?
- ★ Dein Partner will kein Kondom gebrauchen?

Du bist nicht allein mit diesen Sorgen.  
Hier gibt es Hilfe:

**[www.bist-du-sicher.ch](http://www.bist-du-sicher.ch)**

> Gummi-ABC > Probleme mit dem Gummi

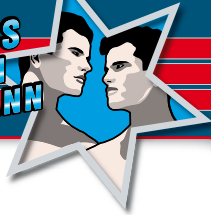
Im **Checkpoint** oder bei der **Aids-Hilfe** in deiner Nähe kannst du das Thema besprechen (Adressen Seite 30/31).

## Was tun nach einem Risiko?

In den ersten **72 Stunden** nach einem Risiko (Bumsen ohne Gummi, geplatztes Kondom) besteht eine Chance, mit einer medizinischen Notfallmassnahme (PEP-Therapie) eine HIV-Infektion zu verhindern.

- ★ Lass dich sofort im Checkpoint oder Spital beraten (Adressen Seite 30/31).
- ★ Je schneller du reagierst, desto grösser ist die Chance, eine Infektion zu verhindern.

**Die PEP-Therapie ist kein Ersatz für Safer Sex!**



## Grippe oder Primoinfektion?

- ★ Du bist ein Risiko eingegangen und hast keine PEP-Abklärung gemacht?
- ★ Du hast in den Wochen danach Symptome wie bei einer Grippe? (Fieber, Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellungen, Hautveränderungen, Muskelschmerzen, Durchfall, Übelkeit usw.)

Das können Anzeichen einer frischen HIV-Infektion (**Primoinfektion**) sein!

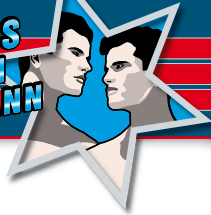
**Gehe in dieser Situation unbedingt zum Checkpoint oder in ein HIV-Testzentrum und lasse die Ursachen abklären!  
Warte auf keinen Fall zu.**

Adressen Seite 30/31.

Was nützt eine Abklärung?

- ★ Ungewissheit und Angst lähmen. Mit Klarheit kannst du handeln.
- ★ Falls keine Infektion vorliegt: Schwein gehabt! Schütze dich zukünftig und vermeide diesen Stress.
- ★ Falls du dich mit HIV infiziert hast, kannst du rechtzeitig mit einer Therapie beginnen. Ein früher Start vermindert den Schaden am Immunsystem.
- ★ Falls du frisch infiziert bist, bist du ganz besonders ansteckend. Schütze deine(n) Sexpartner und mache konsequent Safer Sex!

Mehr Infos zur **Primoinfektion** findest du unter **[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)** > Primoinfektion.



## **Ungebetene Gäste stören das Vergnügen**

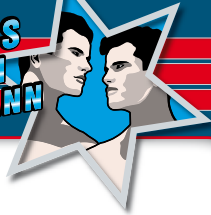
Nebst HIV gibt es weitere Viren, Bakterien und Pilze, welche beim Sex übertragen werden – manchmal trotz Safer Sex. Einige verursachen üble Krankheiten und erhöhen das HIV-Risiko massiv.

Die bekanntesten sind Tripper, Syphilis, Hepatitis, Chlamydien, Herpes und Feigwarzen.

Die meisten dieser Infektionen sind gut behandelbar – wenn rechtzeitig erkannt.

### **So melden sich ungebetene Gäste**

- ★ Ausfluss aus Schwanz oder Hintern
- ★ Brennen beim Pinkeln, Juckreiz im Bereich der Harnröhre
- ★ Dumpfer Schmerz im Hintern
- ★ Schmerzen, Schwellungen der Hoden
- ★ Geschwüre, Bläschen, Rötungen, Juckreiz an Schwanz, Hoden, Hintern oder im Mund
- ★ Hautausschläge



### **Was tun, wenn sich ungebetene Gäste melden?**

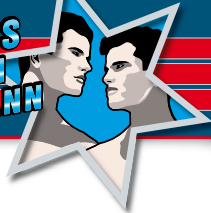
- ★ Kläre im Checkpoint, beim Arzt oder in einer dermatologischen Poliklinik die Ursache der Beschwerden.
- ★ Informiere im Fall einer Infektion deine Sexpartner, damit auch sie sich behandeln lassen können.

### **Du vergnügst dich öfters mit verschiedenen Männern ...**

... dann empfehlen wir dir:

- ★ Lasse dich gegen Hepatitis A und B impfen.
- ★ Lasse dich – mindestens alle 6 Monate – auf sexuell übertragbare Infektionen untersuchen.
- ★ Melde dich dafür beim Checkpoint oder suche dir einen Arzt deines Vertrauens, mit dem du über deine Sexualität sprechen kannst.
- ★ Bist du HIV-positiv: Dann lasse dich bei den Kontrollen immer auch auf sexuell übertragbare Infektionen checken!





## **Sex ohne Gummi? Sicher möglich!**

Bumsen ohne Gummi mit deinem festen Partner kann sicher sein. Das geht so:

- 1.** Gemeinsamer Test und Beratung im Check-point oder bei einer Teststelle mit Beratung
- 2.** 3 Monate lang Safer Sex – konsequent mit allen Partnern
- 3.** Gemeinsamer HIV-Test mit Partner
- 4.** Seid ihr beide HIV-negativ, dann sagt einander klar: Entweder seid ihr euch treu oder ihr macht mit anderen Sexpartnern nur Safer Sex.
- 5. Wer die Vereinbarung nicht einhält, teilt das dem Partner sofort mit.** Legt im Voraus fest, wie ihr das machen wollt. Dann gelten wieder die Safer-Sex-Regeln, bis eine Infektion mittels Test ausgeschlossen werden kann.

### **Wie sicher ist diese Methode?**

Sehr sicher, wenn ihr beide die Vereinbarung einhaltet.

- ★ Entscheidet ihr euch für gegenseitige Treue, ist es doppelt schwierig, dem Partner einen ungeschützten Seitensprung zu berichten: untreu und unsafe!
- ★ Besprecht den «Pannenfall» vorher, damit es im Falle eines Falles wirklich klappt mit dem unverzüglichen Informieren.

### **Ohne Gummi mit mehreren Partnern?**

Ist es möglich, mit mehreren Partnern solche Absprachen und gemeinsame Tests zu machen und dann auch ohne Gummi auf der sicheren Seite zu bleiben?

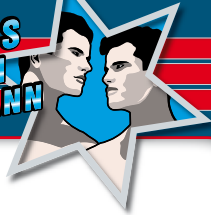
Theoretisch schon, allerdings stecken sich viele Männer bei Gelegenheitspartnern an, die sie kennen.

Mehr zum Thema ohne Gummi mit mehreren Partnern findest du auf [www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)  
> Primoinfektion



[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)

Ein Beratungsangebot nur für Männer



## ***Falsche Sicherheiten***

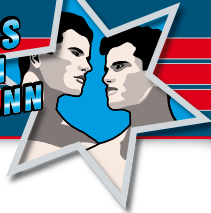
Viele Männer versuchen, ohne Kondom beim Bumsen eine HIV-Infektion zu vermeiden – selbst wenn sie den HIV-Status des Partners nicht kennen.

Die häufigsten Ideen dazu und ob sie etwas nützen, kannst du auf folgenden Seiten lesen.

## ***Nach dem HIV-Status fragen***

Es ist richtig und wichtig, mit festen Partnern über HIV zu reden. Mit neuen Partnern oder bei Gelegenheitskontakten bietet Fragen allein keinen Schutz, weil:

- ☆ viele Männer nichts von ihrer Infektion wissen.
- ☆ viele HIV-Positive einem Gelegenheitspartner mit gutem Grund nichts von ihrer Infektion sagen. Auch dann nicht, wenn du danach fragst.



## ***Falsche Sicherheiten***

### ***Stillschweigende Annahmen machen***

Stillschweigende Annahmen über den HIV-Status eines neuen oder unbekanntem Partners schützen nicht. Zum Beispiel:

Du bist HIV-negativ und denkst: Wenn er HIV-positiv wäre, dann würde er mich schützen. Macht er aber nicht – also ist er HIV-negativ wie ich.

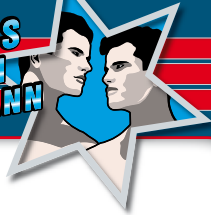
Du bist HIV-positiv und denkst: Wenn er HIV-negativ wäre, dann würde er sich schützen. Macht er aber nicht – also ist er HIV-positiv wie ich.

***Vielleicht denken beide falsch und gehen ein Risiko ein!***

### ***Auf gesundes Aussehen achten***

Eine HIV-Infektion ist nicht sichtbar. Du siehst keinem an, ob er HIV-positiv oder HIV-negativ ist.

Jugend, gutes Aussehen oder kräftiger Body sagen nichts über den HIV-Status oder andere sexuell übertragbare Infektionen.



## **Falsche Sicherheiten**

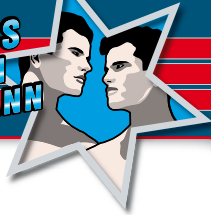
### **Der Rückzieher: nicht im Partner abspritzen**

- ★ Für den aktiven Partner reduziert der Rückzieher das Infektionsrisiko nicht (siehe Seite gegenüber).
- ★ Für den passiven Partner ist das Risiko kleiner als mit Abspritzen. Aber: Ohne Gummi besteht auch ohne Abspritzen ein Infektionsrisiko!
- ★ Und: Niemand kann das Abspritzen zu 100% kontrollieren!

**Der Rückzieher ist riskant.**

### **Nur aktiv bumsen**

Nur aktiv bumsen schützt nicht vor einer HIV-Infektion. Du kannst dich auch beim aktiven Bumsen mit HIV anstecken.



## **HIV-positiv und nicht ansteckend?**

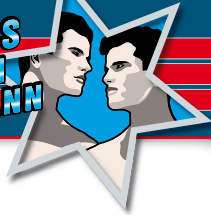
HIV-positive Menschen mit wirksamer antiretroviraler Therapie übertragen das Virus beim Sex nicht unter drei Bedingungen:

- 1.** Die Viruslast ist seit mindestens sechs Monaten nicht mehr nachweisbar.
- 2.** Die HIV-Therapie wird eingehalten und regelmässig vom Arzt kontrolliert.
- 3.** Es liegen keine anderen sexuell übertragbaren Infektionen vor (z.B. Syphilis).

### **Und wen betrifft das?**

- ★ Menschen in **festen Partnerschaften**, bei denen ein Partner HIV-positiv und der andere negativ ist.
- ★ Denn nur in einer **vertrauensvollen Beziehung** kann der HIV-negative Partner sicher sein, dass die drei Bedingungen erfüllt sind.
- ★ Nur so kann ein **gemeinsamer Entscheid** zusammen mit dem beratenden Arzt für oder gegen Kondome gefällt werden.

**Mit Gelegenheitspartnern und in neuen Partnerschaften schützt weiterhin nur Safer Sex.**



## Und sonst?

Gibt es andere Wege, das HIV-Risiko ohne Safer Sex zu senken?

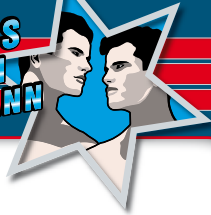
**Beschneidung:** Beschnittene Männer haben beim Sex mit Frauen ein tieferes Risiko, sich mit HIV zu infizieren.

Ob dies auch beim Sex zwischen Männern zutrifft, ist zweifelhaft. Und wenn, dann würde das nur für den beschnittenen **aktiven** (eindringenden) Partner gelten.

**Eine Beschneidung schützt dich nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen!**

**Pillen und Gels:** Zurzeit laufen Studien mit Pillen (PrEP) und Gels (Mikrobizide), die vor dem Sex angewendet werden, um das Risiko einer HIV-Infektion zu senken. Bis heute bietet aber kein Produkt einen Schutz vor HIV.

**Schlucke auf keinen Fall HIV-Medikamente, wenn du nicht HIV-positiv bist! Sie nützen dir nichts, ihr Schaden kann hingegen gross sein.**



## Adressen

### Checkpoint Zürich

www.checkpoint-zh.ch

Tel. 044 455 59 10



### Checkpoint Genf

www.checkpoint-ge.ch

Tel. 022 906 40 40



Auf **www.aids.ch** findest du unter  
ADRESSEN/LINKS

- ★ die Adressen der Aids-Hilfe in deiner Nähe
- ★ die Adressen mit allen PEP-Notfallnummern und Teststellen



Diese Broschüre wurde dir überreicht durch



AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIUTO AIDS SVIZZERO