



ICH WEISS WAS ICH TU
Schwuler Sex. Schwules Leben.

**DEINE GESUNDHEIT,
DEIN WOHLBEFINDEN**

Mit
Checkliste
für den
Besuch bei
Ärzt_innen

www.iwwit.de

 Deutsche
Aidshilfe



Impressum

© Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
030/690087-0
dah@aidshilfe.de
www.aidshilfe.de

1. Auflage, 2019
Bestellnummer: 171312
Redaktion: Dr. Dirk Sander,
Matti Seithe, Holger Sweers
Gestaltung: ragusescheer.de
Textgrundlage: Axel Schock
Fotos: Phil Meinwelt
Druck: X-PRESS Grafik & Druck,
Nunsdorfer Ring 13,
12277 Berlin



- 03 Inhalt
- 04 Lass dir nichts vormachen
- 06 Auf den Körper achten
- 08 Ernährung, Bewegung, Körper
- 10 Psychisches und soziales Wohlbefinden
- 12 Gute Ärzt_innen finden
- > Checkliste für den Besuch bei Ärzt_innen
(zum Herausnehmen)
- 14 Impfungen
- 16 Alkohol, Nikotin und andere Drogen
- 18 Geschlechtskrankheiten
- 20 Schutz vor HIV beim Sex
- 22 Weitere Informationen und Beratung

Lass dir nichts vormachen

„Einen Mann haut so schnell nichts um.“

„Was uns nicht umbringt, macht uns härter.“

„Gefühle sind Gedöns.“



Das sind einige Sprüche, die wir mit auf den Weg bekommen.

Doch irgendwann merken wir, dass zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden mehr gehört als ein funktionierender Körper.

Dass wir unserem Körper und unserer Seele nicht zu viel zumuten dürfen. Und dass es manchmal vielleicht doch gut wäre, mit jemandem darüber zu sprechen.

In dieser Broschüre sprechen wir wichtige Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden für schwule und bisexuelle Männer an, zum Beispiel:



- Was kann ich für mein eigenes Wohlbefinden tun?
- Wie kann ich meine Gesundheit erhalten?
- Wo bekomme ich Unterstützung und Beratung, wenn ich sie brauche?
- Wie finde ich einen guten Arzt oder eine gute Ärztin?
- Was sollte ich rund um HIV und andere Geschlechtskrankheiten wissen?

Wir hoffen, euch damit einige Anregungen zu geben – damit wir gut mit uns selbst und miteinander umgehen. Weitere Infos findet ihr auf: **iwwit.de**

Auf den Körper achten



Je früher man Krankheiten erkennt, desto eher können sie behandelt werden. Es lohnt sich deshalb, auf körperliche Veränderungen zu achten und sie ärztlich abklären zu lassen.

Aber nicht alle Krankheiten verursachen Symptome, und manche bemerkt man nicht. Deshalb solltest du regelmäßig zur Vorsorge gehen. Sinnvoll ist auch, dich einmal jährlich auf Geschlechtskrankheiten untersuchen zu lassen, wenn du Sex hast –



das ist auch in vielen Checkpoints möglich. Infos zu Vorsorgeuntersuchungen bekommst du bei deiner Krankenkasse, mehr zu Geschlechtskrankheiten findest du ab S. 18.

Für trans* Männer, die Testosteronpräparate nehmen, sind regelmäßige ärztliche Untersuchungen und auch die Krebsvorsorge besonders wichtig.

Weitere Infos: www.iwwit.de/trans

Ernährung, Bewegung, Körper



Gute Ernährung und Bewegung sind wichtig fürs Wohlbefinden. Du solltest dabei allerdings nicht übertreiben und dir keinen Stress machen.

Viele sind aber mit ihrem Körper nicht zufrieden und wollen unbedingt so aussehen wie die Männer, die wir in der Werbung, in Magazinen oder auch Pornos sehen.

Eine Folge können Essstörungen wie zum Beispiel Ess-Brechsucht sein. Manche greifen auch zu Appetitzüglern oder Anabolika – mit zum Teil ernstesten gesundheitlichen Folgen. Dabei sind Männerkörper von Natur aus vielfältig, und das ist auch gut so.

Wenn du dich in deinem Körper aber überhaupt nicht wohlfühlst, kann ein Gespräch in einer schwulen Beratungsstelle oder auch mit einer Ärztin oder einem Arzt hilfreich sein.



Psychisches und soziales Wohlbefinden



Kreativ und aktiv sein, Freundschaften pflegen, sich engagieren – das stärkt die Lebensqualität. Oft aber werden wir durch Dinge belastet, die wir ohne Hilfe so leicht nicht ändern können.

Das können etwa Einsamkeit, Diskriminierung, Stress im Beruf und Privatleben oder Schwierigkeiten mit der sexuellen oder geschlechtlichen Identität sein.



Scheu dich nicht, Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis zu suchen. Für fast jeden Menschen ist es hilfreich, mit anderen über seine Gefühle zu sprechen.

Bei manchen Problemen sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Depressionen oder andauernde Ängste zum Beispiel können ernste Erkrankungen sein, die man aber behandeln kann.

Gute Ärzt_innen finden



Es ist gut, vertrauensvoll und offen mit Ärzt_innen reden zu können. Aber wie findet man „gute“ Ärzt_innen? Oft spielt das Bauchgefühl eine Rolle:

Ist das Personal freundlich? Wird auf Vertraulichkeit geachtet? Begegnet man Menschen unterschiedlicher geschlechtlicher Identitäten und sexueller Orientierungen offen und wertschätzend? Fortsetzung: Seite 13



ICH WEISS WAS ICH TU
Schwuler Sex. Schwules Leben.

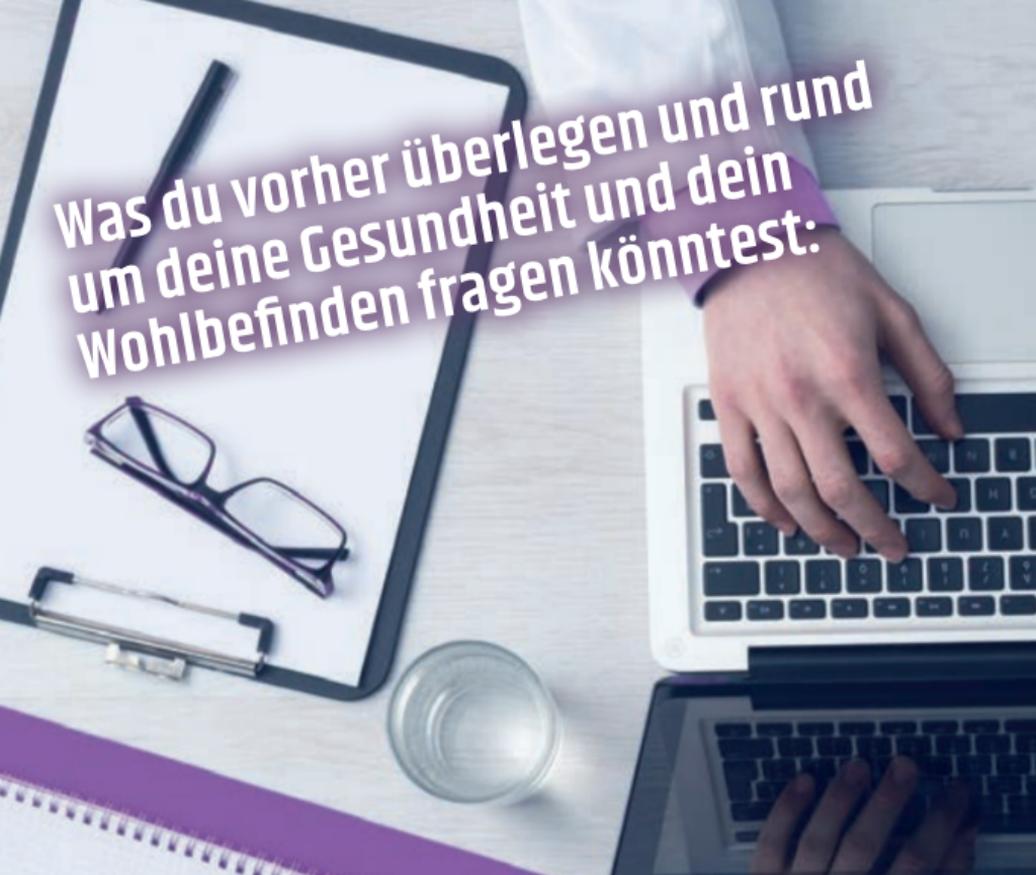
Checkliste für den Besuch bei Ärzt_innen

Zum
Heraus-
nehmen

Für Gespräche mit Ärzt_innen bleibt oft wenig Zeit. Bereite dich deshalb vor: Informiere dich und notiere Fragen, die du stellen möchtest.

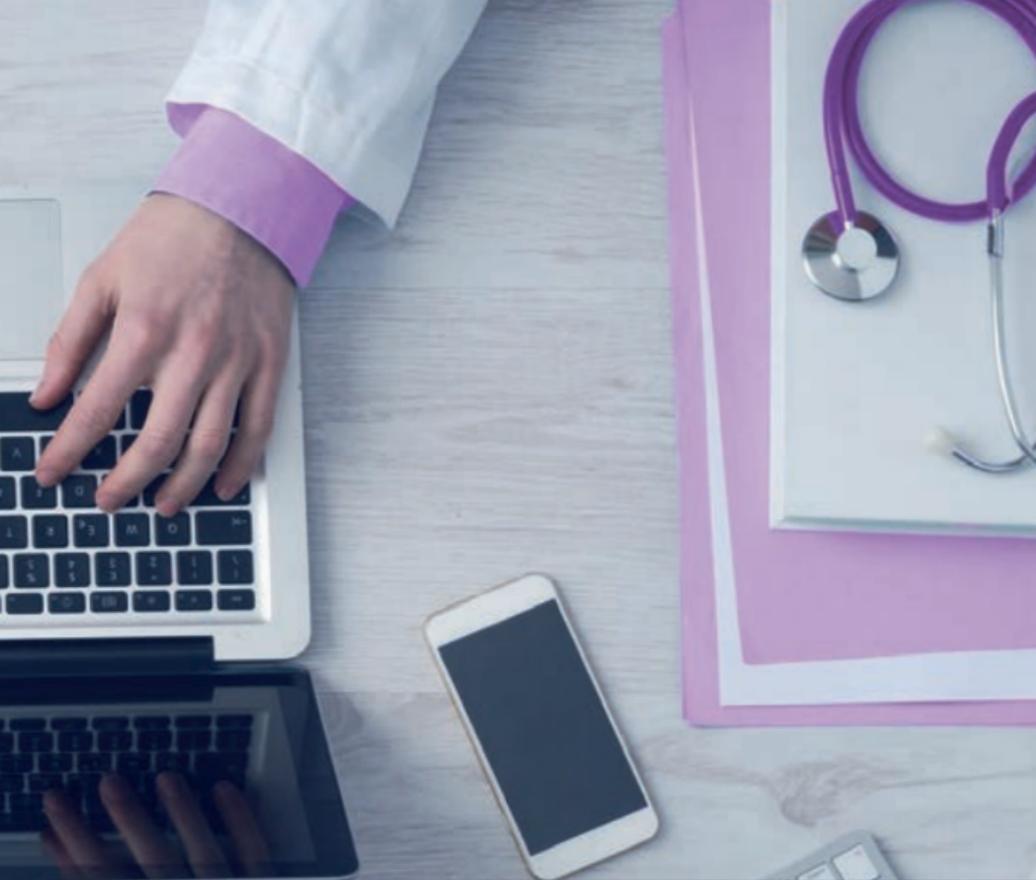
„Peinliche“ Themen kannst du zum Beispiel auch so ansprechen: „Ich habe gehört, dass die Syphiliszahlen steigen“ oder „Ein Freund hatte gerade einen Tripper, und ich wollte mich mal informieren.“

Gute Ärzt_innen werden durch Rückfragen zeigen, dass sie dich verstanden haben und der Sache auf den Grund gehen wollen. Es kann auch hilfreich sein, wenn du vorher für dich und dann mit der Ärztin oder dem Arzt klärst, welche Begriffe du für Körperteile oder sexuelle Praktiken benutzt.

A top-down view of a desk. On the left is a white notebook with a black cover, a black pen, and a pair of glasses. In the center is a clear glass of water. On the right is a laptop with a person's hand on the keyboard. The background is a light-colored wooden desk.

Was du vorher überlegen und rund um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden fragen könntest:

- Worüber möchtest du sprechen?
- Möchtest du eine Vorsorgeuntersuchung?
- Hast du Probleme und wenn ja, seit wann?
- Hast du eine Vermutung, woher die Probleme kommen?
- Hast du schon etwas unternommen?
- Weiß der Arzt oder die Ärztin, dass du Sex mit Männern hast?
- Gibt es Anzeichen, dass dein psychisches Wohlbefinden gestört ist? Z.B. Schlafstörungen, anhaltende Ängste, Traurigkeit oder Lustlosigkeit?



Mögliche Fragen, die du stellen könntest:

- „Welche Impfungen sollte ich haben oder auffrischen lassen?“
- „Welche Vorsorgeuntersuchungen sollte ich wahrnehmen?“
- „Wie oft sollte ich mich auf Geschlechtskrankheiten einschließlich HIV und Hepatitis C checken lassen?“
- „Sollte ich mir Sorgen wegen meines Konsums von Alkohol, Nikotin, anderen Drogen oder Medikamenten machen?“

Nach dem Praxisbesuch



Damit es beim nächsten Mal (auch) gut oder besser läuft, könntest du dir z. B. folgende Fragen stellen:

- Hat man mich respektvoll behandelt?
- Waren die Informationen neutral und verständlich?
- Wurden mir weiterführende Informationsquellen genannt?
- Hat man meine Wünsche, Fragen und Sorgen ernstgenommen?

Wenn du einige Fragen mit „Nein“ beantwortest, kannst du das beim nächsten Mal ansprechen. Bei vielen Nein-Antworten kannst du dir auch eine andere Praxis suchen.



Kannst du hier auch Themen besprechen, die vielleicht peinlich sind? Gute Ärzt_innen bauen Brücken, damit du bestimmte Dinge ansprechen kannst.

Falls du auf der Suche bist: Frag doch mal Bekannte oder Freund_innen, ob sie vielleicht eine kompetente Praxis empfehlen können. Auch Aidshilfen oder schwule Beratungsstellen geben Tipps.

Impfungen





Gegen Infektionskrankheiten wie Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie und Keuchhusten werden die meisten schon als Kinder geimpft.

Männer, die Sex mit Männern haben, sollten aber auch gegen Hepatitis A und B geimpft sein – diese Viren werden sehr leicht beim Sex übertragen.

Wenn du schon geimpft bist, kannst du nach ein paar Jahren fragen, ob eine Auffrischung nötig ist.

Auch eine Impfung gegen HPV kann sinnvoll sein – sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber.

Alkohol, Nikotin und andere Drogen



Alkohol und Zigaretten beim Ausgehen, Ecstasy, Poppers oder vielleicht GBL/GHB auf der Sexparty – das gehört für viele von uns zum schwulen Leben.

Drogen können helfen, in Stimmung zu kommen oder Hemmungen abzubauen, aber auch negative Gefühle wie Angst oder Einsamkeit betäuben oder das Selbstwertgefühl stärken. Denk doch mal darüber nach, wie viel Platz der Konsum in deinem Leben einnimmt und welche Bedeutung die Substanzen für dich haben.

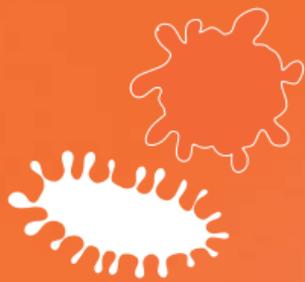
Und wenn Freund_innen feststellen, dass du dich auffällig verändert hast, solltest du dir Hilfe suchen, zum Beispiel bei einer Schwulenberatung oder Suchtberatungsstelle.

Informationen zum Substanzkonsum und Tipps, wie du gesundheitliche Schäden vermeidest, bietet



ALPHA INDUSTRIE

Geschlechts- krankheiten



Leider kann man sich beim Sex auch Krankheiten wie Tripper, Syphilis oder Hepatitis einfangen. Kondome senken das Risiko, aber manche Erreger können trotzdem übertragen werden.

Bei Symptomen wie Jucken, Brennen, Ausfluss, nässenden Stellen, Geschwüren, Schmerzen, Schwellungen oder Bläschen im Intimbereich solltest du dich untersuchen lassen.

Da es aber nicht immer solche Zeichen gibt oder sie nicht bemerkt werden, sollten sich sexuell aktive Männer auch ohne Symptome mindestens einmal jährlich checken und gegebenenfalls behandeln lassen.

Für die meisten Haut- oder HIV-Schwerpunkt-ärzt_innen sind solche Untersuchungen Routine, und auch Checkpoints bieten Tests auf Geschlechtskrankheiten einschließlich HIV an. Weitere Infos:

Schutz vor HIV beim Sex

Vor einer HIV-Übertragung
beim Sex schützen:

- Kondome
- Schutz durch Therapie
- PrEP



Nach einem hohen HIV-Risiko (z. B. Sex ohne eine dieser Schutzmethoden mit einer HIV-positiven Person, die keine HIV-Medikamente nimmt) kann eine sofort begonnene vierwöchige HIV-Therapie („PEP“) eine HIV-Infektion meistens verhindern.

Weitere Infos:



Weitere Infos dazu
findest du unter:
www.iwwit.de/safer-sex

Weitere Infos und Links

Infos rund um schwulen Sex und schwules Leben findest du auf: **www.iwwit.de**. Dort geht es zum Beispiel um Safer Sex, Beziehungen, Geschlechtskrankheiten und HIV, Drogen, Hepatitis, Testmöglichkeiten oder das Thema Schwul und trans*.



Auf **www.iwwit.de/beratung** gibt es auch einen Link zur Antidiskriminierungsstelle der Deutschen Aidshilfe, die sich gegen Diskriminierung von Menschen mit HIV engagiert.

Viele Aidshilfen vor Ort bieten auch persönliche Beratung an. Adressen von Aidshilfen, Teststellen, PEP-Stellen, Schwulenberatungen, Trans*-Beratungsstellen sowie Drogen- und Suchtberatungen in deiner Nähe findest du hier ebenso.

Gib hier einfach die Postleitzahl deines Wohnorts an und dann bekommst du Einrichtungen in deiner Nähe angezeigt.



Beratungsangebote für schwule und bisexuelle Männer rund um diese Themen – telefonisch, per Mail oder im Live-Chat – findest du auf: www.iwwit.de/beratung/angebote

Beratung zu HIV und anderen Geschlechtskrankheiten sowie anonyme Tests werden – kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr – von Gesundheitsämtern, vielen Aidshilfen und Einrichtungen für schwule Männer angeboten.

Tests sind bei Verdacht auf Geschlechtskrankheiten auch in der Arztpraxis möglich. Die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse, das Ergebnis wird normalerweise in die Krankenakte eingetragen. Eine bundesweite Übersicht über alle Beratungs- und Testangebote findest du auf der interaktiven Karte unter: www.iwwit.de/projekte_partner/karte

überreicht durch:

 ICH WEISS WAS ICH TU
Schwuler Sex. Schwules Leben.