

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Schwuler Sex Lust und Risiken



Tipps zu Sexualität und Gesundheit

www.heinfiete.de



gefördert mit Mitteln der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Hamburg

HEIN & FIETE Der schwule Infoladen



Impressum



Herausgegeben von
Hein & Fiete.
Pulverteich 21
20099 Hamburg / St.Georg
Internet: www.heinfiete.de
E-Mail: info@heinfiete.de

4., überarbeitete Auflage, Dezember 2014

Diese Broschüre wurde mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Aids-Hilfe ermöglicht. Das Konzept für diese Broschüre wurde mit Vor-Ort-Arbeitern der Deutschen Aids-Hilfe erstellt.

Text: Andreas Maydorn, Stephan Dressler
Redaktion: Rainer Schilling, Holger Sweers
Fotos: Martin E. Kautter

Gestaltung Heft-Innenseiten:
Wolfgang Mudra, Berlin
Gestaltung Titelseite und Rückseite:
www.twotype.de, Hamburg
Druck: Compact Media, Hamburg

Hein & Fiete-Spendenkonto:
Hamburger Sparkasse,
IBAN: DE47 2005 0550 1282 1361 65
BIC: HASPDEHHXXX

Hein & Fiete ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind daher steuerlich abzugsfähig.

Diese Broschüre wurde mit Mitteln der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Hamburg gefördert und finanziert.



Hamburg | Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz

Inhalt

Seite
4 *Sex gehört zum Leben*

Lust und Risiken von A – Z

6	Arschlecken (Rimming)
8	Blasen (Schwanzlutschen, Oralverkehr, Französisch, Sucking)
10	Brustwarzenspiele (Tittentrimm)
12	Dildo (Gummischwanz)
12	Faustfick (Fisten, Fisting, Fistfucking)
16	Fesseln (Bondage)
16	Fetische
18	Ficken (Bumsen, Analverkehr, Griechisch)
20	Fingerspiele (Fingering)
22	Klistier (Einlauf, Doktorspiele)
23	Kotspiele (Scat, Dirty, Kaviar)
23	Küssen
26	Lecken (Licking)
26	Öl und Schlamm (Oil & Mud)
28	Piercing
30	Pissspiele (Natursekt, Golden Shower, Watersports)
32	Rasierspiele (Shaving, Intimrasur)
34	Reiben (Frottage)
36	Sadomasochismus (Sado/Maso)
38	Schlagen (Peitschen, Spanking, Flag)
38	Schwanz- und Sackfolter (Cock & Ball Torture)
40	Wachsspiele
42	Wichsen (Masturbation, Onanie)

Was man sich alles holen kann

43	Candida-Mykosen (Hefepilzkrankungen)
43	Chlamydien
43	Darmparasiten
44	Feigwarzen (Kondylome)
44	Filzläuse
45	Hepatitis-Viren
46	Herpes genitalis
47	HIV/AIDS
48	Krätze (Scabies)
48	Syphilis (Lues)
49	Tripper (Gonorrhoe)
50	Meldepflicht/Arztbesuch

51 *Informationsquellen/Adressen*

Sex gehört zum Leben ...

... in den unterschiedlichsten Formen, allein, zu zweit oder auch zu dritt, viert ... Diese Broschüre will dir einige Informationen geben, wie du deine Sexualität möglichst gut und sicher leben kannst. Wichtig ist, gut informiert zu sein, zu wissen, was man selber und der Sexpartner will, und vor allem: wie man auch mit Risiken leben und lieben kann. Und vergiss nicht, dass Sex etwas mit Lust zu tun hat, auch mit der deines Partners. Und wenn euch nach Zärtlichkeit ist, scheut euch nicht, es zu zeigen.

Doch was ist mit den Risiken? Ob es um HIV, Hepatitis, Feigwarzen oder Verletzungen geht: 100%ige Sicherheit gibt es nicht. Klar, du kannst auf bestimmte Dinge verzichten – bei einigen aber wohl nur sehr ungern. Vielleicht möchtest du auch mal bestimmte Spiele und Praktiken ausprobieren, weißt aber nicht, ob sie gesundheitliche Risiken bergen? In dieser Broschüre findest du die wichtigsten Informationen.

HIV-positiv? Safer Sex schützt dich vor vielen Krankheiten und vor Zweitinfektionen mit fremden HIV-Stämmen, die möglicherweise gegen bestimmte Medikamente bereits resistent sind.

Viele Schwule nehmen zum Sex Alkohol und andere Drogen, um zu entspannen (wie Haschisch) oder um sich aufzuputschen (wie Kokain oder Ecstasy). Die Schnüffeldroge Poppers wird beim

Sex wegen ihrer kurzzeitig entkrampfenden und enthemmenden Wirkung benutzt. Drogen legen Wünsche nach Sex frei, du traust dich, geheime Sehnsüchte zu äußern und in die Tat umzusetzen. Alle Drogen haben aber auch Nebenwirkungen; dieses Risiko solltest du immer abschätzen. Sie beeinflussen außerdem deine Aufmerksamkeit. Bei einigen fällt es dann schwer, so verantwortlich zu handeln, wie du es im nüchternen Zustand tun kannst. Drogenkonsum muss aber nicht im Widerspruch zu risikoarmem Sex stehen. Ein Tipp: Probiere nie zugleich eine neue Droge und eine neue Sexpraktik aus. Zwei Unbekannte im Spiel sind ein bisschen viel. Ist nur eine Sache für dich neu, kannst du dich wenigstens bei der anderen auf deine Erfahrungen verlassen.

Erektionsfördernde Medikamente (z.B. Viagra®) sind weit verbreitet; sie können wie alle Arzneimittel unerwünschte Wirkungen haben. Wichtig ist, dass sie nicht zusammen mit Poppers angewendet werden dürfen. Auch bei gleichzeitiger antiretroviraler Therapie (vor allem mit Proteasehemmern) ist wegen möglicher Wechselwirkungen Vorsicht geboten, erektionsfördernde Medikamente sollten daher nur in sehr geringen Dosierungen angewendet werden.

Arschlecken

Rimming

Auch der Arsch will Zärtlichkeit. Zunächst hat fast jeder Hemmungen damit, weil man mit Mund und Zunge in Bereiche vordringt, die als Teil des Verdauungstraktes stark tabuisiert sind. Den Arsch deines Partners zu küssen, sein Anus durch intensives Lecken und Saugen so zu entspannen, dass du mit der Zunge noch weiter eindringen kannst, ist für ihn wie für dich eine sehr sinnliche Körpererfahrung.

Eine HIV-Infektion ist beim Arschlecken nicht möglich, aber es können Hepatitis-Hepatitis-Viren, sowie Syphilis-Bakterien, Gonokokken und Chlamydien übertragen werden.

Vor allem, wenn du Wunden im Mund hast oder dein Partner blutende Wunden im Analbereich hat (oder umgekehrt...). Immungeschwächte mit weniger als 200 Helferzellen/ml sind besonders gefährdet.

- *Durch Analspülungen vor dem Rimming lassen sich die Infektionsrisiken etwas einschränken. Du kannst auch Latexfolie oder ein aufgeschnittenes Gummi über das Anus legen.*
- *Wer gerne arschleckt, sollte sich gegen Hepatitis A und B impfen lassen.*



Blasen Schwanzlutschen, Oralverkehr, Fellatio, Französisch, Sucking

Den Schwanz des Partners in den Mund nehmen, nach Herzenslust daran herumknabbern, lecken oder saugen ... Das könnt ihr auch beide gleichzeitig machen. Beim Blasen muss der Schwanz des Partners noch nicht einmal steif sein, deshalb eignet es sich so gut als Vor- und Nachspiel. Mit steifem Schwanz kann dein Partner dir auch tief in den Rachen ficken, wenn es dir – mit ein bisschen Übung – gelingt, den angeborenen Würgereflex zu überwinden.

Beim Blasen ohne Kondom können Hepatitis, Tripper, Syphilis und andere Infektionen übertragen werden. Eine HIV-Infektion beim Blasen ist nicht möglich, wenn nicht im Mund abgespritzt wird. Selbst wenn du Sperma im Mund hast, ist das Risiko einer HIV-Übertragung sehr gering.

- *Beim ungeschützten Blasen gilt: „Raus, bevor's kommt!“*
- *Sollte dein Partner trotzdem mal in deinem Mund abgespritzt haben, schluck das Sperma nicht herunter, sondern spuck aus und spül deinen Mund mit Wasser.*
- *Gegen Hepatitis A und B solltest du dich impfen lassen.*



Brustwarzenspiele

Tittentrimm

Viele Männer brauchen einige Zeit, bis sie entdecken, dass die Nippel eine höchst erogene Zone sind, dass es sich geil anfühlt, sie zu streicheln, daran zu ziehen. Besonders zu zweit. Erst so kannst du Brustwarzen auch lecken, küssen, beißen und an ihnen herumknabbern. Magst du's vielleicht noch fester? Wie nahe Schmerz und Lust zusammenliegen, erleben die meisten das erste Mal, wenn ihre 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: 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.

- *Lass, um Infektionen zu vermeiden, keine fremden Körperausscheidungen oder Blut auf bearbeitete Brustwarzen gelangen.*



Dildo

Gummischwanz

Dildos gibt's in allen möglichen Größen und Formen, auch solchen, die in der Natur eher nicht anzutreffen sind. Mit kleineren Exemplaren kann sich an die anale Lust herantasten, wer sich mit dem Geficktwerden noch schwer tut. Dildos nimmt man nicht nur zur Selbstbefriedigung, wie viele meinen. Auch beim Sex zu zweit oder zu mehreren können Dildos in verschiedenen Längen und Größen ins Spiel gebracht werden, bis keiner mehr von euch „Piep“ sagen kann. Verletzungen im Analsbereich sind leicht möglich. Vorsichtiges Ausprobieren und langsames Steigern sind das Beste.

- Wird ein Dildo von mehreren verwendet, sollte er vor jeder Weitergabe immer lange und gründlich z.B. mit Wasser und Seife gereinigt werden (also nicht nur „mal kurz abspülen“) oder ein Kondom verpasst kriegen. Sonst können sehr leicht Krankheitserreger wie Darmparasiten und Hepatitis-Viren übertragen werden. Auch HIV-Infektionen lassen sich durch diese Vorkehrungen vermeiden.

Faustfick

Fisting, Fisten, Fistfucking

Manch einer mag es deutlich heftiger im Arsch. Für passiv Geübte ist es kein Problem, die Hand des Partners oder sogar seinen halben Unterarm



aufzunehmen – das ist aber erst nach oft jahrelangem Ausprobieren möglich. Fisten hat nichts mit Gewalt zu tun, ganz im Gegenteil: Vertrauen und Vorsicht sind wichtig. Wenn du der Aktive bist, ist es deine durchaus schöne Aufgabe, dich ganz auf die Reaktionen deines Partners einzustellen. So ist Fisten für beide ein tief empfundenes Erlebnis. Zum Faustfick gehört jede Menge Gleitmittel. Besonders beliebt sind hier fettthaltige Produkte, weil sie einen länger anhaltenden Schmierfilm erzeugen als fettfreie. Einen geradezu magischen Ruf hat CRISCO, eigentlich ein Bratfett aus den USA.

Infektionsrisiken sind eher gering. Leicht möglich sind jedoch Verletzungen im Darmbereich (deshalb eben immer reichlich Gleitmittel verwenden).

Ficken nach dem Fisten ist ziemlich riskant: Weil HIV leicht über die beim Fisten entstehenden winzigen Risse der Analschleimhaut übertragen werden kann, solltest du unbedingt ein Gummi verwenden. Das geht aber nicht, wenn fettthaltige Mittel verwendet wurden: Sie beschädigen Latex-Kondome und machen sie durchlässig für Krankheitserreger. Alternative sind die (teuren) Polyurethan-Kondome.

Als Passiver insbesondere als Immungeschwächter mit weniger als 200 Helferzellen/ml solltest du darauf bestehen, dass dein aktiver Partner Gummihandschuhe benutzt, damit du nicht mit Krankheitserregern in Berührung kommst. Falls er Wunden an den Händen hat, schützt er sich auf diese Weise auch selbst.



- Wichtig sind sehr kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel und gründliches Reinigen der Hände, bevor es zur Sache geht.
- Zum Schutz können auch Latexhandschuhe und wasserlösliches Gleitmittel verwendet werden. Wichtig ist, dass in einer Gruppe jeder Gefesselte sein eigenes Gleitmittel verwenden lässt und dass jeder Fister für einen neuen Arsch auch immer neue Handschuhe verwendet.
- Absolut erforderlich sind Zeit und Geduld, nichts darf erzwungen werden.

Fesseln

Bondage

Sich dem Partner ganz ausliefern, sich nicht mehr bewegen können: das ist für den Passiven 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.

- Achte auf geeignete Materialien zum Fesseln, z.B. weiche Stricke. Draht dagegen ist völlig ungeeignet.

Fetische

Leder, Gummi, Uniformen, Lack, Jeans und nicht zu vergessen der Fummel: Es gibt viele Materia-



-lien und Kleidungsstücke, die für Schwule einen besonderen Reiz haben und deshalb nicht nur in der Szene, sondern auch beim Sex getragen werden. Eine Maskierung verhüllt eben nicht nur, sie zeigt auch etwas, was sonst nicht sichtbar wäre. Am besten findest du selbst heraus, was dich anmacht, es können ja auch ganz andere Dinge sein. Das einzige Risiko beim Fetisch ist, dass manche dafür überhaupt kein Verständnis aufbringen und blöde Witze über dich reißen.

Ficken

Bumsen, Analverkehr, Griechisch

Analverkehr ist für viele schwule Männer die wichtigste Sexpraktik. Daran hat sich auch in den Zeiten von HIV und AIDS nichts geändert. Das Verschmelzen der Partner, das Eindringen und Eindringenlassen wird hier als besonders intensiv und schön empfunden. Trotzdem klappt es bei den meisten nicht gleich beim ersten Mal ganz ohne Schmerz. Als Anfänger solltest du dir keinen Druck auferlegen; irgendwann kommt der richtige Zeitpunkt und der richtige Partner. Vielleicht hat er schon etwas mehr Erfahrung als du. Dann genieße es, ihm ganz zu vertrauen. Aber lass ihn auch wissen, wenn es dir zu schnell geht oder es vielleicht doch etwas schmerzt. Manchmal ist man zwar geil, aber trotzdem nicht entspannt, sondern verkrampft. Auch wenn du zum ersten Mal der Aktive bist, solltest du auf deinen Partner achten und



dich von ihm steuern lassen. Will er es vielleicht etwas fester oder tiefer? Jeder mag es anders.

Beim Ficken können verschiedene Infektionen übertragen werden: HIV, Hepatitis, Syphilis, Tripper und Darmbakterien. Auf den Passiven, aber auch auf den Aktiven. 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.

- *Das Kondom ist der beste Schutz vor HIV und verringert auch das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragenen Infektionen.*
- *Das Gleitmittel sollte unbedingt fettfrei sein und reichlich verwendet werden. Fetthaltige Mittel machen Latex-Gummis durchlässig; Alternative sind Polyurethan-Kondome, die allerdings teurer sind.*
- *Denke an die Gefahr, dich mit HIV-Stämmen zu infizieren, die bereits gegen bestimmte Medikamente resistent (unempfindlich) sind. Die Auswahl möglicher Kombinationstherapien wird dadurch beschränkt.*
- *Wenn du positiv bist, schützt dich das Kondom vor Zweitinfektionen mit fremden, möglicherweise resistenten HIV-Stämmen.*
- *Wenn du positiv bist, gilt: Je geringer die Viruslast, desto geringer ist das Risiko einer HIV-Übertragung (Schutz durch Therapie).*

Fingerspiele

Fingering

Mit einem oder mehreren Fingern am und im Arsch deines Partners herumzuspielen, kann sehr



aufregend sein. Du kannst ihn so richtig heiß machen, bevor ihr vielleicht zu anderem übergeht. Fühlen und Sehen sind hier wichtig.

Eine HIV-Übertragung ist unwahrscheinlich. Es kann aber leicht zu einer Infektion mit Hepatitis-Viren oder Darmparasiten kommen.

- Eine Analspülung kann diese Risiken vermindern.
- Achte wie beim Fisten auf die Verletzungsgefahr im Analbereich.

Klistier

Einlauf, Doktorspiele

Mit einem Klistier oder Einlauf kann man den Enddarm reinigen und leeren. Viele Schwule machen das, bevor sie Analverkehr haben – aus ästhetischen Gründen. Es ist aber auch eine Sexpraktik für sich, die dir und deinem Partner vielleicht Spaß macht. Dabei wird Wasser in den Arsch gefüllt und einige Zeit drin gelassen. Wenn alles wieder raus ist, sind Doktorspiele angesagt: Mal sehen, wie's von innen aussieht. Taschenlampe bereithalten.

Einläufe schädigen andererseits die Darmflora und gehen ganz schön auf den Kreislauf. Aber sie verringern auch das Risiko, sich bei anderen analen Sexpraktiken mit Darmparasiten anzustecken.

- Ein bis zwei Einläufe pro Woche sind unbedenklich.
- Lass nicht zu viel Wasser in den Körper. Es sollte immer handwarm sein.



Kotspiele

Scat, Dirty, Kaviar

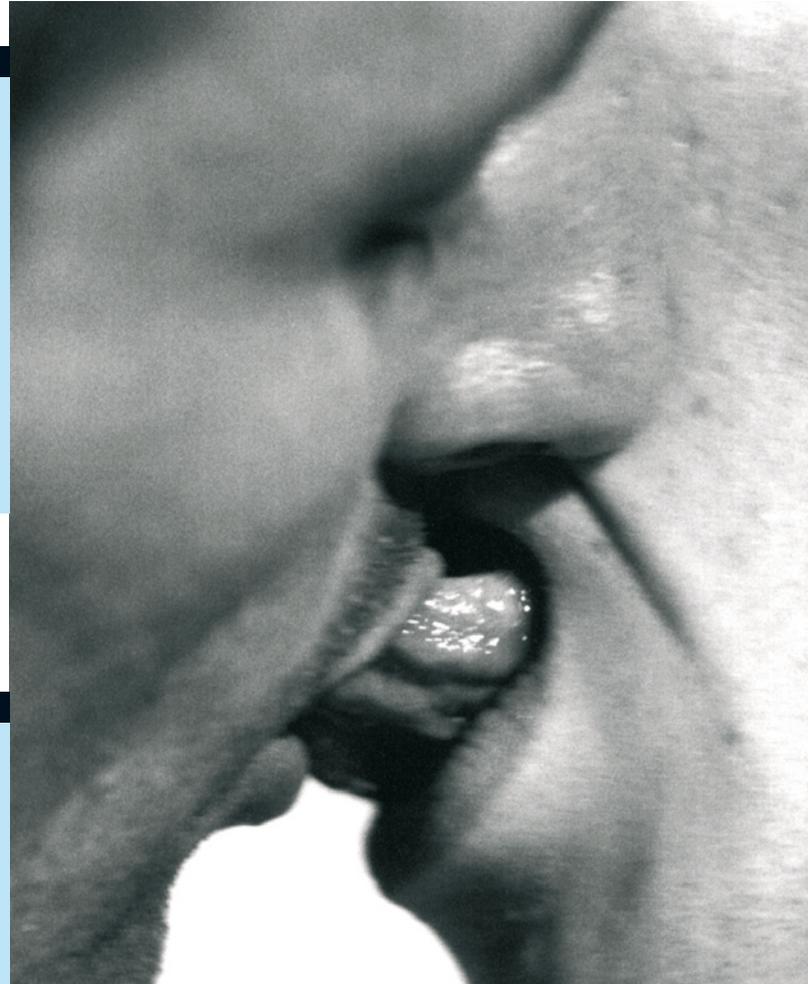
Selbst in Leder- und S/M-Kreisen ist Kot meist verpönt. Aber es gibt eben auch Leute, denen Spiele mit Scheiße ganz wichtig sind. Das Tabu zu verletzen und einen völlig natürlichen Vorgang mit allen Sinnen zu erleben, ist hier der große Kick: ganz organisch, ganz weich und so warm wie dein Inneres.

Bei Kotspielen kannst du dich mit Hepatitis-Viren, Darmparasiten und Bakterien anstecken. Diese Gefahr ist noch größer, wenn du Scheiße isst. Eine HIV-Übertragung dagegen ist höchst unwahrscheinlich.

- *Lass Scheiße nicht auf Schleimhäute kommen.*
- *Wer gerne mit Kot spielt, sollte sich gegen Hepatitis A und B impfen lassen.*

Küssen

Auch Küssen ist eine Sexpraktik. Es gibt wahre Künstler, die dir mit ihrer ausgefeilten Kusstechnik 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, ist bisher noch keine Infektion hierüber nachgewiesen worden. Küsse, auch tiefe, intensive Zungenküsse, gelten als „HIV-sicher“, solange kein Blut im Spiel ist. Aber Vorsicht: Beim Küssen können die Syphilis und HPV übertragen werden – gegen Hepatitis A und B solltest du dich impfen lassen.

Lecken

Licking

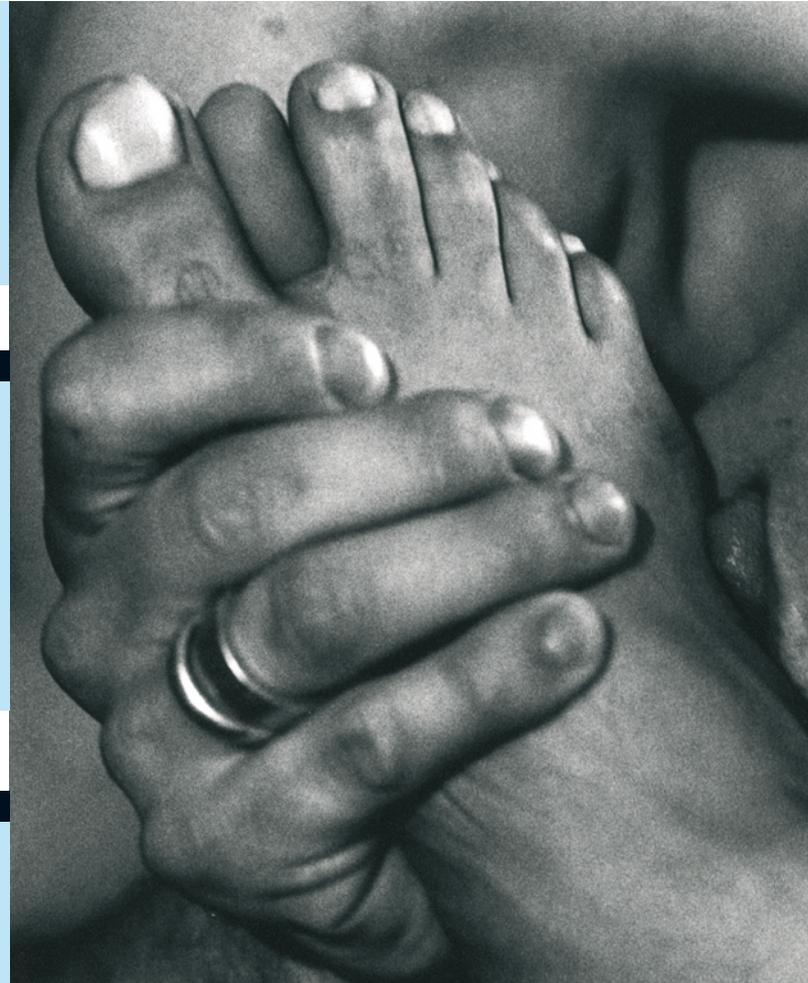
Lecken und Schmecken gehören zusammen. Genieße es, die großen und kleinen Lustzentren deines Partners mit der Zunge zu liebkosen. Und schau mal in den Kühlschrank: Da findest du vielleicht Säfte, Dips und Saucen, mit denen du der ganzen Sache auch noch die richtige Würze geben kannst.

Besondere Risiken sind beschrieben unter "Arschlecken" und "Blasen".

Öl und Schlamm

Oil & Mud

Mal so richtig rumsauen. Sich einölen, mit dem Partner herumwälzen, glitschen, einfach hemmungslos sein. Bei Ölspielen zu Hause denk an die richtige Unterlage. Denn wer schläft schon



gern in einem Bett, das nach ranzigem Öl muffelt? Schlammspiele dagegen finden meist im Freien statt. Uniformsex-Fans laden zu Schlamm-schlachten im wahrsten Sinne des Wortes ein, häufig in Lehmkuhlen und Baggergruben.

Aber Vorsicht: Latex-Kondome werden durch Öle angegriffen, sie platzen dann zwar nicht sofort, werden aber porös. Wer im Schlamm herumsuhlt, hat ähnliche Probleme – Sand oder andere festere Teilchen im Schlamm beschädigen die Gummis.

- *Bei Öl- oder Schlammspielen empfiehlt es sich, auf weitere Sexpraktiken zu verzichten, die man besser mit Kondom macht, besonders natürlich Ficken. Man kann aber auch Polyurethan-Kondome verwenden – die werden durch Öl nicht porös.*

Piercing

Piercing ist auch eine Sexpraktik. Wie beim Dauerpiercing wird dabei die Haut durchstochen. Doch werden nach der Session die Nadeln oder Ringe wieder entfernt, so dass die Löcher zuheilen können. Meist wird so etwas an den Brustwarzen, an der Vorhaut oder am Hodensack gemacht. Es geht hier nicht so sehr ums Schmücken, sondern hauptsächlich um den Vorgang an sich: ein Grenzgang zwischen Lust und Schmerz, zwischen kalter Sterilität und barbarischem Ein-



weihungsritus. Gepierct wird oft in Verbindung mit Fesselspielen, zusammen geht es hier um Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit. Und um das tapfere Ertragen von Schmerzen, wie beim Heiligen Sebastian.

Strikte Hygiene ist ein Muss. Die Nadeln können Nähnadeln sein, die du zuvor sterilisiert hast. Beim Piercing als Sexpraktik sieh zu, dass dein aktiver Partner wirklich Erfahrung hat. Beim Schmuckpiercing suchst du dir ja auch ein kompetentes Studio.

- *Nadeln immer nur für eine Person verwenden. HIV und Hepatitis können sonst leicht übertragen werden.*
- *Nach der Session die durchstochenen Stellen wie eine Wunde behandeln.*
- *Auf frisch gepiercte Stellen keine fremden Körperausscheidungen oder Blut kommen lassen.*

Piss-Spiele

Golden Shower, Naturesekt, Watersports

Manche genießen es als Form von Demütigung, wenn sie angepissst werden oder Pisse trinken, für andere drückt es eher Kumpelhaftigkeit aus. Wieder andere genießen nur den warmen goldenen Regen und denken dabei nicht an irgendwelche Rollenmuster. Wenn dich jemand anpissst, spürst du auf deiner Haut das angenehm weiche Prasseln. Klar, man legt sich besser eine wasser-



dichte Teichfolie ins Bett. Um Spiele mit Pisse nicht dem Zufall zu überlassen, musst du zuvor eine ganze Menge trinken. Die Kombination Tee und Bier ist äußerst beliebt, allerdings nicht als Mixgetränk, sondern abwechselnd.

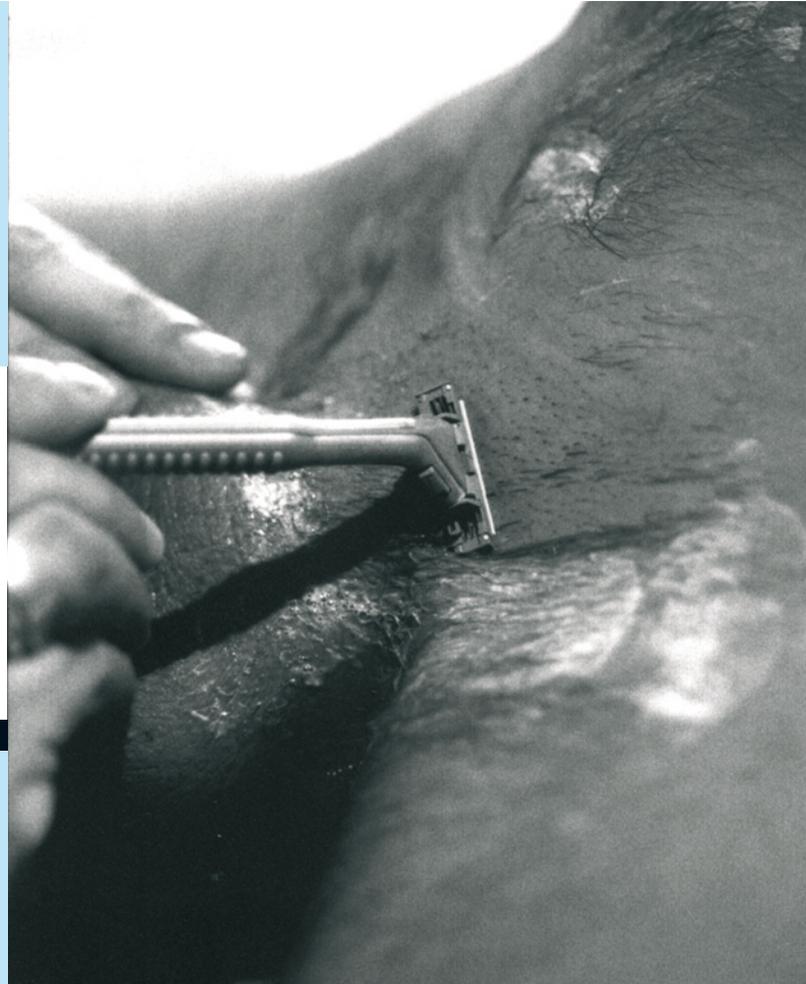
Spiele mit Pisse gelten in puncto HIV als ziemlich ungefährlich, solange kein Blut im Urin ist. Aber es gibt eine Reihe anderer Infektionen, die man sich holen kann. Hepatitis B zum Beispiel. Dieses Risiko ist noch größer, wenn du Pisse trinkst.

- *Es empfiehlt sich, der alten Regel „Abperlen lassen“ zu folgen und Pisse nicht in den Mund, in die Augen oder auf offene Wunden gelangen zu lassen.*
- *Eigenen Urin kannst du ohne Risiko trinken.*
- *Wer Piss-Spiele mag, sollte sich gegen Hepatitis B impfen lassen.*

Rasierspiele

Intimrasur, Shaving

„Untenrum“ so glatt wie ein Kinderpopo zu sein, ist für manche ein Zeichen naiver Unschuld und gleichzeitig tierischer Geilheit. Willst du dir einfach nur die Haare entfernen, nimmst du am besten eine Enthaarungscreme. Aber Rasieren kann auch ins gemeinsame Sexspiel einbezogen werden: mit



Seifenschaum und Nassrasierer. Ein toller Anblick, wenn Strich für Strich unter dem Rasierschaum die glatte Haut zum Vorschein kommt.

Um Infektionen zu vermeiden:

- *Niemals dieselbe Klinge für mehrere Personen verwenden; es gibt auch preiswerte Einmal-Rasierer.*
- *Fremde Körperflüssigkeiten nicht auf frisch rasierte Stellen gelangen lassen, da nach einer Rasur die Haut beschädigt ist, auch wenn kein Blut zu sehen ist.*

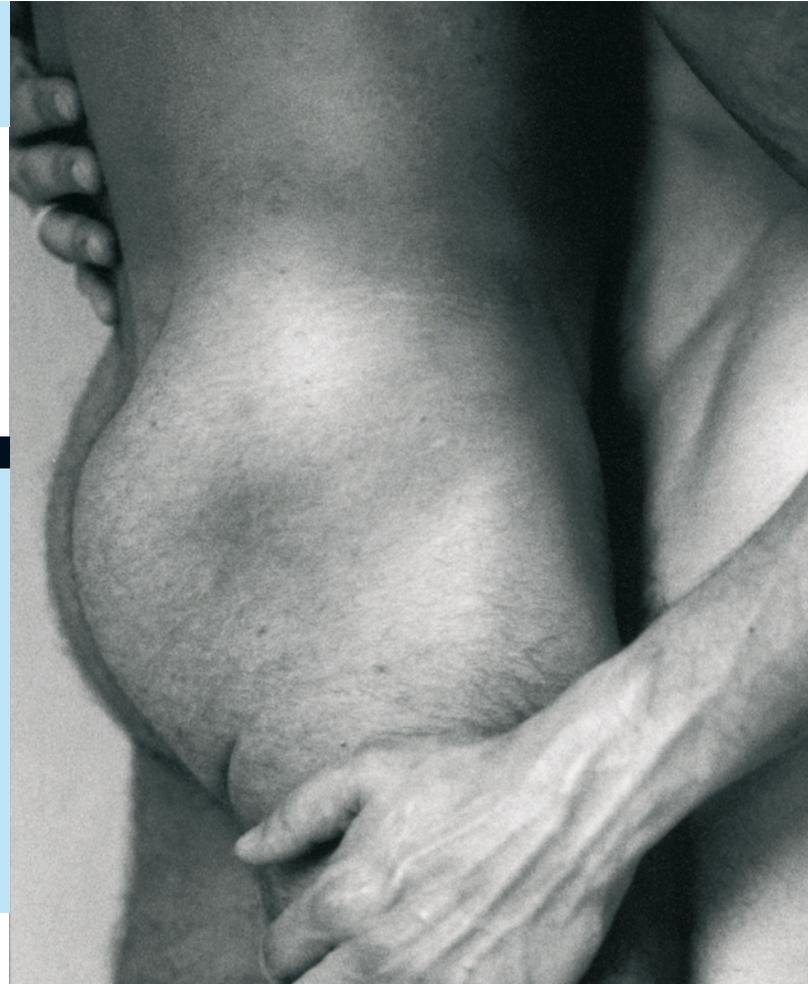
Reiben

Frottage

Massieren, Knuddeln, Knuffen: beliebt auch bei den härtesten Formen von Sex. Du kannst den Körper des anderen spüren, bist aber nicht wie bei anderen Praktiken so sehr auf einen Orgasmus oder ein anderes Ziel aus. Vielleicht entdeckst du bei deinem Partner noch unbekannte Lustzentren. Probier mal, die Innenseiten seiner Schenkel mit deinen Handknöcheln kräftig zu reiben.

Reiben ist, was HIV angeht, ganz sicher. Bei einem so intensiven Hautkontakt können aber Hautparasiten übertragen werden, z.B. die Krätze oder Läuse.

- *Gesunde und gepflegte Haut ist gegen Hautparasiten besser geschützt.*



Sadomasochismus

Sado/Maso (S/M)

Schmerz, Dominanz und Unterwerfung als Lust zu empfinden, ist die Grundlage von S/M-Sex. Der eine ist lieber Master (Meister, Sado), der andere lieber Sklave (Maso). Manche tauschen gerne ihre Rollen, auch während einer Session. Wie auch immer: Man kann alles mögliche miteinander anstellen. Besonders beliebt sind Fetische, Schlagen und Fesseln. Was Spezielleres sind schon Elektroschläge, 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 diese Verantwortung genießt du. Die S/M-Szene mischt sich stark mit der Leder- und Gummiszene, ist jedoch nicht mit dieser identisch. Wichtiger ist, dass beide Szenen einen Raum bieten, um Phantasien freizusetzen und auszuleben. Als dominanter Aktiver musst du auf alle Signale deines Partners achten. Hierzu gehören auch seine Atmung und sein Herzschlag. Niemand soll aus einem S/M-Spiel mit einem ernstem psychischen 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. Ihr könnt auch ein Codewort vereinbaren, das mit der Session nichts zu tun hat (z.B. „Golden Girls“). Wenn das fällt, heißt es wirklich „Stopp!“.*



Schlagen

Peitschen, Spanking, Flag

Dem Partner den Arsch zu versohlen, so wie er es will, so wie du es willst: das kann ganz unterschiedlich sein, reicht vom freundschaftlich-kumpelhaften Spanking mit der Hand bis zum Auspeitschen mit Gürtel oder Gerte. In Sexshops gibt's noch eine ganze Reihe anderer Schlaginstrumente, z.B. Paddles, die an Ruderpaddel erinnern und schlimmer aussehen, als sie sind. Egal, wie dein Hintern geschlagen wird: Du hast danach noch eine ganze Zeitlang ein heißes und intensives Kribbeln. Und dein Arsch eine äußerst einladende rote Farbe.

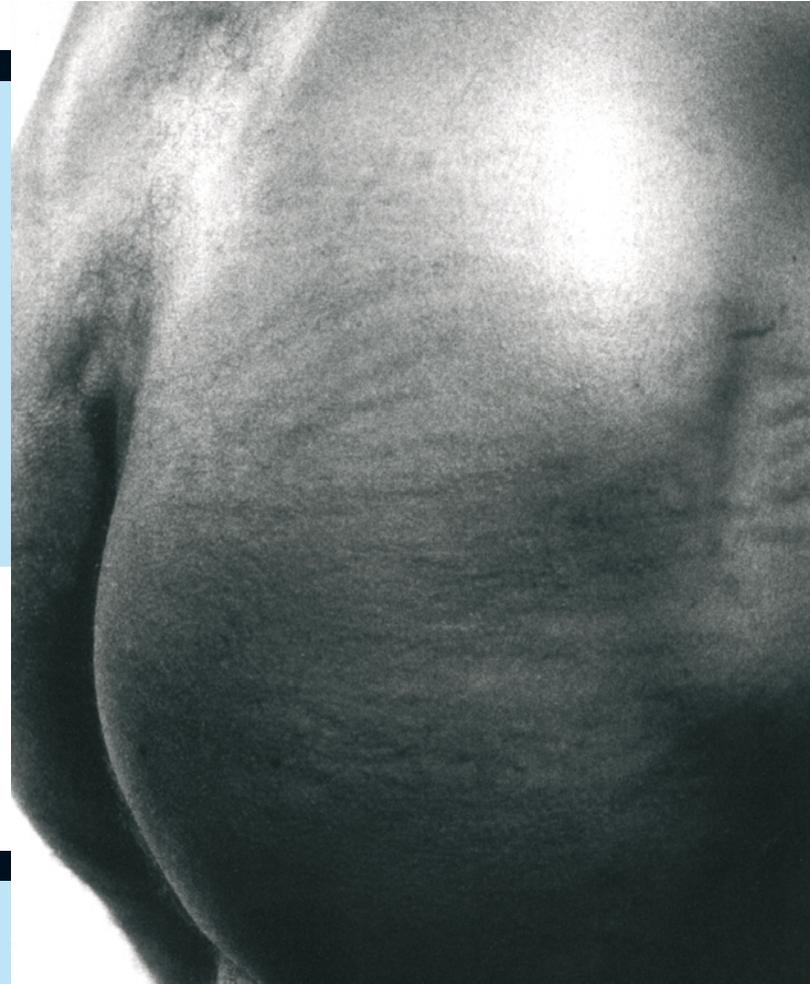
Je fester geschlagen wird, desto eher kommt es zu Verletzungen. Und dann kann es riskant werden.

- *Schlaggegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einem Maso benutzen! Oder gut mit Alkohol desinfizieren (längere Zeit einwirken lassen!), wenn sie von Arsch zu Arsch wandern sollen.*
- *Um Infektionen zu vermeiden, keine Körperausscheidungen und kein Blut anderer auf Schlagwunden gelangen lassen.*

Schwanz- und Sackfolter

Cock & Ball Torture

Die Hoden sind ja so launisch. Kriegen sie unbeabsichtigt etwas ab, wird einem sofort ganz



schummerig, und es tut so weh. Aber wenn es gewollt ist, und du den Druck deiner Hand auf die Eier deines Partners langsam steigert, ist das ein ganz intensives Gefühl – Schmerz wird als Lust empfunden. Du kannst auch – wenn der andere drauf steht – den Hodensack herumdrehen und langziehen. Bei diesen Spielen kann es allerdings zu schweren Verletzungen kommen: Die Aufhängung der Hoden kann sich verwirren oder, wenn zu sehr gezogen wird, auch reißen.

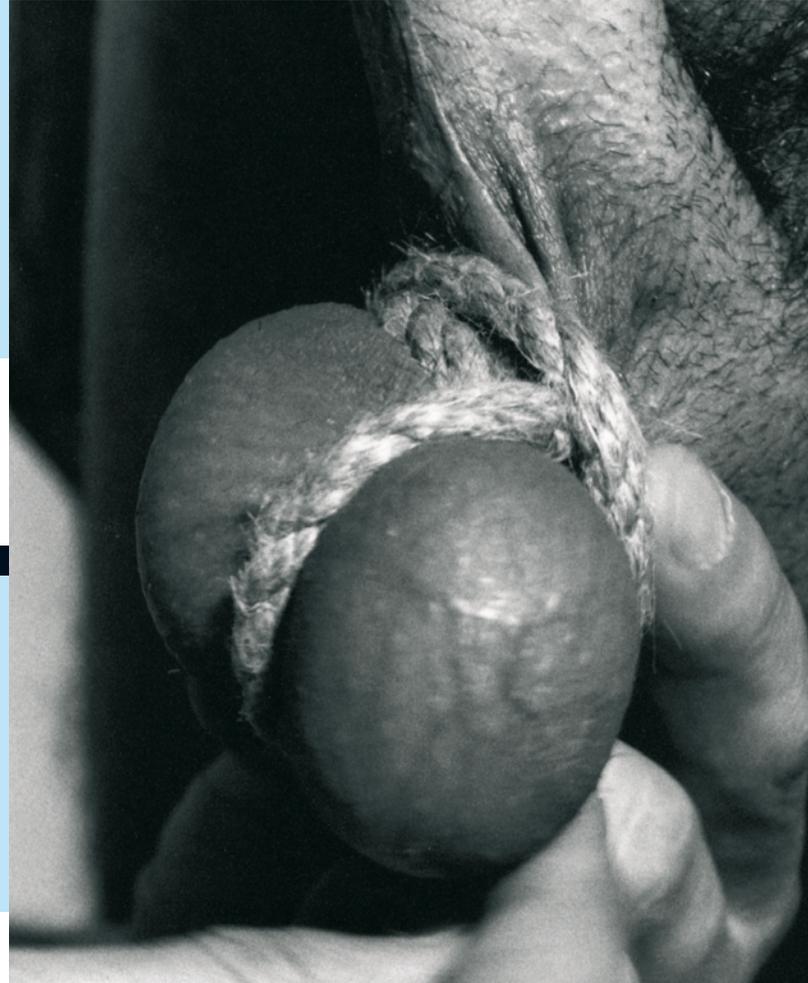
- *Jeder muss hier seine eigene Grenze finden. Aber genug ist dann auch wirklich genug. Die Natur hat die Hoden nicht ohne Grund so empfindlich gemacht.*

Wachsspiele

Flüssiges Wachs von einer Kerze auf die Haut tropfen zu lassen, ist ein sehr beliebtes Spiel. Ob es sich dabei schon um S/M handelt, 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. Ganz wie gewünscht.

Bienenwachs wird viel zu heiß. Besser ist das Wachs der einfachen Haushaltskerzen.

- *Heißes Wachs nie auf Schleimhäute, Augen, Ohren und geschädigte Haut tropfen lassen!*



Wichsen

Masturbation, Onanie

Wichsen macht Spaß. Allein, zu zweit, zu dritt, viert... Alles, was man dazu braucht, hat man sowieso dabei, man kann es also fast überall und beinahe jederzeit machen. Und lass dir nicht einreden, gemeinsames Wichsen sei kein richtiger Sex. Es gibt mittlerweile ganze Clubs, die sich auf diese Sexpraktik spezialisiert haben. Für viele ist es die wichtigste und schönste überhaupt.

Gemeinsames Wichsen ist eine der sichersten Sexpraktiken.

- *Achte darauf, dass kein Spermium eines anderen in die Augen oder in den Mund kommt.*
- *Fremdes Spermium ist kein geeignetes Gleitmittel, auch dann nicht, wenn du tatsächlich nur mit jemandem wichst.*

Was man sich alles holen kann

Candida-Mykosen (Hefepilzkrankungen)

Hefepilze (v.a. *Candida albicans*) können im Mund-, Genital- oder Analbereich auftreten.

- **Übertragung:** Durch Oral- und Analverkehr, oral-anale Kontakte (Rimming) und Fingerspiele, gemeinsame Benutzung von Dildos sowie durch Küssen möglich. Eine Infektion wird durch geschädigte Haut oder Immunschwäche begünstigt.
- **Symptome:** Am Penis Rötung und Entzündung von Vorhaut und Eichel, eventuell an der Mundschleimhaut abweisbare weißliche Beläge; seltener (v.a. bei Menschen mit HIV/AIDS und ausgeprägter Immunschwäche) Ausbreitung auf innere Organe (Speiseröhre, Lunge u.a.).
- **Behandlung:** Lokal mit Salben, bzw. Lutschtabletten, bei Ausbreitung auf innere Organe Pilzmittel (Antimykotika)
- **Schutz:** Das Risiko einer Infektion wird durch Kondome verringert.

Chlamydien

In (Schleimhaut-)Zellen lebende Bakterien, die zu Entzündungen von Harnröhre (sog. nichtgonorrhöische Urethritis), Anus, Rachen und Enddarm (Proktitis) oder Nebenhoden (Epididymitis) führen können.

- **Übertragung:** Bei allen Formen von Geschlechtsverkehr mit Schleimhautkontakt möglich.
- **Symptome:** Infektionen verlaufen häufig unbemerkt; eventuell weißlicher, wässriger oder eitriger Ausfluss aus der Harnröhre, Rötung im Analbereich, Schwellung der Hoden.
- **Behandlung:** Antibiotika
- **Schutz:** Kondome

Darmparasiten

Einzellige Lebewesen (sog. Protozoen wie z.B. Amöben oder *Lambliia intestinalis*).

- **Übertragung:** Bei oral-analen Sexualkontakten (Rimming);

eine Übertragung durch Fingerspiele, gemeinsam benutzte Dildos und Spielzeuge ist möglich.

■ *Symptome:* Infektionen führen nicht immer zu Beschwerden. Häufig sind Durchfälle (evtl. im Wechsel mit Verstopfung); eventuell Blut- und Schleimbeimengungen, (krampfartige) Bauchschmerzen.

■ *Behandlung:* Chemotherapeutika

■ *Schutz:* Eine sorgfältige Reinigung des Anorektalbereichs senkt das Übertragungsrisiko. Dildos und Spielzeuge nur bei einer Person benutzen oder vor Weitergabe an andere lange und gründlich z.B. mit Wasser und Seife oder einer alkoholischen Desinfektionslösung reinigen (also nicht nur „mal kurz abspülen“).

Feigwarzen (Kondylome)

Hautwucherungen, die durch humane Papillomaviren (HPV) verursacht werden, aus denen sich v.a. bei Menschen mit HIV und ausgeprägter Immunschwäche bösartige Tumore entwickeln können.

■ *Übertragung:* Bei Analverkehr, oral-analen Sexualkontakten (Rimming) oder Hautkontakten

■ *Symptome:* Knötchenförmige, blumenkohlartige Warzen am Penis oder Hodensack, in Harnröhre oder im Analbereich und Dickdarm, die mit der Zeit immer größer werden und sich flächenförmig ausbreiten.

■ *Behandlung:* Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten, die je nach Lokalisation und Ausmaß angewendet werden, z.B. sog. Warzenmittel, Immunmodulatoren oder Zytostatika, chirurgische Entfernung.

■ *Schutz:* Kondome verringern das Übertragungsrisiko vor allem bei Analverkehr und oral-analen Sexualkontakten.

Filzläuse

Filz- oder Schamläuse sind blutsaugende Insekten.

■ *Übertragung:* Durch engen Körperkontakt

■ *Symptome:* Juckreiz, deutlich sichtbare Läuse und Eier

(Nissen) im Bereich von Haar- und Schamhaarwurzeln; eventuell rötlich-blaue Einstichstellen in der Haut

■ *Behandlung:* Mit sog. Läusemitteln. Die Eier können mit einem feinen Kamm ausgekämmt werden, die Entfernung ist auch durch eine vollständige Rasur möglich.

Kleidung und Bettwäsche wechseln.

■ *Schutz:* Die einzige Möglichkeit, einen Läusebefall zu verhindern, besteht in der Vermeidung von engen Körperkontakten.

Hepatitis-Viren

Verschiedene Viren, die vor allem zu einer (akuten oder chronischen) Entzündung der Leber führen.

Hepatitis A

Übertragung: Vor allem fäkal-oral (z.B. Aufnahme von Hepatitis-A-Viren durch verschmutztes Wasser auf Reisen) und durch oral-anale Sexualkontakte (Rimming)

■ *Symptome:* Häufig ohne oder mit nur geringen, grippeähnlichen Beschwerden (Fieber, Abgeschlagenheit, Übelkeit, Appetitlosigkeit), selten Gelbsucht (Ikterus); Ausheilung nach 4 Wochen

■ *Behandlung:* Keine spezifische Therapie möglich; Weglassen von Alkohol, lebergängigen Medikamenten und Drogen.

■ *Schutz:* Sehr guter Schutz durch Hepatitis-A-Schutzimpfung

Hepatitis B

■ *Übertragung:* Vor allem bei Sexualkontakten und durch Blut

■ *Symptome:* Mehrere Wochen (bis Monate) nach der Infektion Fieber, Appetitlosigkeit, Druckschmerz im Oberbauch, eventuell Gelbsucht, Dunkelfärbung des Urins und Hellfärbung des Stuhls. Ausheilung nach 4–6 Wochen, zu einem chronischen Verlauf kommt es in ca. 5 % aller Fälle (häufiger bei HIV-Infektion).

■ *Behandlung:* In der akuten Phase keine spezifische Therapie; Weglassen von Alkohol, lebergängigen Medikamenten und Drogen. Bei chronischer Hepatitis je nach Ausprägung eventuell medikamentöse Therapie.

■ **Schutz:** Sehr guter Schutz durch Hepatitis-B-Schutzimpfung. Unmittelbar nach einer möglichen Ansteckung sollte eine passive Immunisierung (mit Immunglobulin) und ggf. noch eine Schutzimpfung durchgeführt werden, weil damit der Krankheitsverlauf wahrscheinlich verkürzt werden kann. Kondome verringern das Übertragungsrisiko.

Hepatitis C

■ **Übertragung:** Durch Blut und Blutkontakte (auch bei injizierendem Drogengebrauch); eine Übertragung durch Sexualkontakte z.B. beim Fisten ist möglich. Immunschwäche scheint eine Infektion zu begünstigen.

■ **Symptome:** Die akute Hepatitis C verläuft meistens ohne Beschwerden. In 50–80 % der Fälle kommt es zu einem chronischen Verlauf, möglicherweise mit schweren Leberschädigungen nach mehreren Jahren.

Bei HIV-Infektion kann eine chronische Hepatitis C rascher zu Leberschädigungen und Komplikationen führen.

■ **Behandlung:** Medikamentös

■ **Schutz:** Kondome verringern das Risiko bei Sexualkontakten, Blutkontakte sollten vermieden werden (ggf. Handschuhe); bei injizierendem Drogengebrauch keine gemeinsame Benutzung von Spritzen und Nadeln. Beim Koksen nicht die Röhrchen mit anderen teilen. Eine Schutzimpfung gibt es nicht.

Herpes genitalis

Infektion mit Herpes-simplex-Viren (HSV) im Genital- und Analbereich.

■ **Übertragung:** Durch sog. Kontakt- oder Tröpfcheninfektion; Herpes-Viren können z.B. durch Küssen und Sexualkontakte übertragen werden.

■ **Symptome:** Tage bis Wochen nach einer Infektion schmerzhaftige Haut- bzw. Schleimhautveränderungen am Penis, im Analbereich oder Darm; Rötung, Juckreiz und Bläschenbildung. Bei Immunschwäche rasche Ausbreitung der Infektion möglich.

■ **Behandlung:** Medikamentös, um eine weitere Ausbreitung zu begrenzen; ggf. Schmerztherapie

■ **Schutz:** Kondome verringern das Infektionsrisiko

HIV/AIDS

HIV (Human Immunodeficiency Virus, „menschliches Abwehrschwäche-Virus“) infiziert vor allem Zellen des menschlichen Immunsystems.

■ **Übertragungswege:** HIV wird durch Sperma, Analsekret und Blut sowie Scheidenflüssigkeit und Muttermilch übertragen. HIV ist auch in anderen Körperflüssigkeiten (Urin, Speichel, Tränen) nachweisbar, jedoch in so geringer Menge, dass eine Ansteckung nicht möglich ist. Auch die Konzentration im sog. Lusttropfen ist für eine Ansteckung in der Regel nicht ausreichend. Hauptübertragungsweg bei schwulem Sex ist der Analverkehr ohne Kondom.

■ **Symptome:** Nach einer Infektion kann es zunächst zu vorübergehenden, unspezifischen Beschwerden kommen (Abgeschlagenheit, Fieber, Kopf- und Bauchschmerzen u.a.). Es folgt in der Regel ein Zeitraum von mehreren Jahren, in dem keine Krankheitszeichen auftreten; in dieser Zeit findet dennoch eine Virusvermehrung statt. Ohne antiretrovirale Therapie und bei zunehmender Schwächung des Immunsystems können allgemeine Krankheitszeichen, wie z.B. Lymphknotenschwellungen, Durchfall, Gewichtsverlust oder Fieber auftreten, bis schließlich Erreger, mit denen das Immunsystem von Gesunden leicht fertig wird, zu schweren Erkrankungen (sog. opportunistischen Infektionen) wie z.B. der Pneumocystis-carinii-Pneumonie (PcP, eine bestimmte Form der Lungenentzündung), Toxoplasmose oder Pilzinfektionen der Speiseröhre führen. Ferner können Tumore an verschiedenen Organen und der Haut sowie Krankheiten des Zentralnervensystems auftreten.

■ **Behandlung:** Mit einer antiretroviralen Therapie (ART) kann die Virusvermehrung langfristig gehemmt und so einer Schwächung des Immunsystems vorgebeugt werden.

Zumindest in den reicheren Ländern hat dies bei Menschen mit HIV zu einer deutlich höheren Lebenserwartung geführt. Eine Heilung der Infektion ist aber nicht möglich; das Virus bleibt auch unter Therapie im Körper.

■ **Wichtig:** Auch wenn die Zahl der HI-Viren im Blut (sog. Viruslast) während einer Therapie unter der Nachweisgrenze

liegt, also mit den derzeitigen Laborverfahren nicht mehr gemessen werden kann, ist dennoch eine Übertragung auf andere (Infektion) möglich! Aber je geringer die Viruslast, desto geringer ist auch das Risiko einer Infektion.

■ **Schutz:** Das Risiko einer Übertragung beim Sex wird durch Safer Sex sehr stark verringert; die beiden wichtigsten Regeln sind: Ficken mit Gummi und ausreichend Gleitgel, beim Blasen raus, bevor's kommt! Durch Safer Sex kann bei Positiven eine Zweitinfektion mit HIV-Stämmen verhindert werden, die möglicherweise bereits gegen bestimmte Medikamente unempfindlich (resistent) sind.

Krätze (Skabies)

Infektion der Haut mit sog. Krätzmilben

■ **Übertragung:** Von Mensch zu Mensch durch engen Körperkontakt; auch Übertragungen von Hunden auf Menschen sind möglich

■ **Symptome:** Sichtbare Milbengänge, v.a. an Fingern, Fingerzwischenräumen, Achselfalte, Penis; starker Juckreiz, der nachts und bei Wärme zunimmt; Hautausschlag mit Rötung und Knötchen

■ **Behandlung:** Einreiben mit insektizider Lösung, medikamentös; Kleidungs- und Bettwäschewechsel

■ **Schutz:** Vermeidung von engem Körperkontakt; eine gesunde und gepflegte Haut verringert das Infektionsrisiko.

Syphilis (Lues)

Infektion durch das Bakterium *Treponema pallidum*, die zu einer sehr vielgestaltigen Erkrankung führen kann. Nachdem jahrzehntelang ein Rückgang der Syphilis zu beobachten war, wird in den letzten Jahren wieder ein Anstieg von Neuerkrankungen berichtet.

■ **Übertragung:** Kontaktinfektion (z.B. beim Sex, aber auch bei Kontakt mit einem infektiösen Geschwür) oder durch direkten Blutkontakt

■ **Symptome:** Etwa 2–3 Wochen nach der Infektion kommt es am Eintrittsort der Bakterien (Penis, Anorektalbereich oder z.B.

bei Übertragung durch Fisten – an der Hand) zu einem kleinen, rundlich-ovalen, rötlichen Fleck (sog. Primäraffekt), der sich zu einem schmerzlosen Geschwür verhärtet. In dieser Zeit sehr hohe Infektiosität! Nach ca. 3–5 Wochen Entzündung von Lymphbahnen und Lymphknoten mit Lymphknotenvergrößerungen, nach 8–12 Wochen Abheilung des Geschwürs und Übergang in ein Stadium mit allgemeinen Krankheitszeichen: Nervenschmerzen, Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen, Haut- und Schleimhautveränderungen, Entzündungen innerer Organe u.a. Nach etwa 3–5 Jahren Auftreten von Hautgeschwüren, Schleimhautschwellungen und Schäden an Blutgefäßen und inneren Organen, später Schädigung von Gehirn, Rückenmark bzw. Nervensystem (Neurosyphilis). Wichtig: Bei Menschen mit HIV und ausgeprägter Immunschwäche kann eine unbehandelte Syphilis wesentlich schneller verlaufen. Dieser sog. atypische Verlauf erschwert eventuell die Diagnose.

■ **Behandlung:** So früh wie möglich Therapie mit Antibiotika (in der Regel Penicillin)

■ **Schutz:** Kondome verringern das Risiko bei Anal- und Oralverkehr; beim Fisten Latexhandschuhe verwenden

Tripper (Gonorrhoe)

Infektion mit dem Bakterium *Neisseria gonorrhoeae*

■ **Übertragung:** Vor allem durch Analverkehr, Oralverkehr, oral-anale Kontakte, Fingerspiele und (selten) Schmierinfektion über gemeinsam gebrauchte Spielzeuge.

■ **Symptome:** Nach 2–7 Tagen Harnröhrenentzündung mit Schmerzen beim Wasserlassen, eitrigem Harnröhrenausfluss und Rötung der Eichel. Bei Tripper des Anorektalbereichs Schmerzen beim Stuhlgang, Stuhldrang, schleimig-eitrige Beimengungen. Bei Tripper im Mund-Rachen-Bereich hochrote Entzündung des Rachens und Beläge im Mund

■ **Behandlung:** Antibiotika

■ **Schutz:** Kondome verringern das Risiko; Spielzeuge nur bei einer Person verwenden oder vor Weitergabe an andere lange und gründlich (z.B. mit einer alkoholischen Desinfektionslösung) reinigen

Meldepflicht

Seit 2001 regelt das Infektionsschutzgesetz die Meldepflicht für alle ansteckenden Krankheiten, einschließlich der sexuell übertragenden Infektionen. Für die meisten Infektionen besteht eine anonyme (nichtnamentliche) Meldepflicht, Ausnahmen bilden z.B. die verschiedenen Formen von Virushepatitis, die namentlich gemeldet werden. Die Meldung erfolgt vom Arzt/der Ärztin bzw. dem Labor, das die Diagnose gestellt hat, an das örtliche Gesundheitsamt. Von dort werden die Angaben anonymisiert an das Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin weitergeleitet, um eine epidemiologische Auswertung (Übersicht über die Häufigkeit) zu ermöglichen. Örtliche Gesundheitsämter sollen Betroffenen vor allem Beratung und Information (eventuell auch aufsuchend) anbieten; sie müssen personenbezogene Daten nach 3 Jahren löschen. Alle Angaben zur Person unterliegen den Bestimmungen des Datenschutzes.

Arztbesuch

Wenn du häufig Sex mit verschiedenen Personen hast, solltest du regelmäßig (in etwa halbjährlichen Abständen) zum Arzt oder zur Ärztin deines Vertrauens gehen und dich auf sexuell übertragene Infektionen untersuchen lassen – die lassen sich nämlich gut und effektiv behandeln, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Wenn du Infektionen dagegen ignorierst, schädigst du nicht nur deine Gesundheit, sondern auch die deiner Sexpartner. Sofort zum Arzt oder zur Ärztin solltest du gehen, wenn dir ein Partner sagt, dass er eine sexuell übertragbare Infektion hat, oder wenn du bei dir folgende Symptome bemerkst:

- **Ausfluss oder Juckreiz der Harnröhre**
- **blutige oder schleimige Beimengungen im Kot**
- **Verfärbungen von Urin oder Stuhl**
- **länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit**
- **anhaltende Abgeschlagenheit oder Müdigkeit**
- **unklares Fieber**
- **Hautausschläge und -rötungen oder Warzenbildung**

Informationsquellen / Adressen

Bücher

- Arastéh, K./Weiß, R.: Buch gegen die Panik. Berlin: Edition Fassbinder 2002
- Maydorn, A./Scheffler, B./Vollbrechtshausen, A./Bieneck, B./Reupke, H.: Bodycheck – Das schwule Sexbuch. Berlin: Querverlag 1999
- Psyhyrembel Wörterbuch Sexualität. Bearbeitet von Stephan Dressler und Christoph Zink. Berlin: de Gruyter 2002
- Silverstein, C./Picano, F.: Die neuen Freuden der Schwulen. Berlin: Bruno Gmünder 1997

Broschüren

- Virus Hepatitis info+ für Berater/innen und interessierte Laien, 11.überarbeitete Auflage. Berlin: Deutsche AIDS-Hilfe e.V. 2011
- HIV/AIDS – von A bis Z. Heutiger Wissensstand. 5., überarbeitete Auflage 2014. Berlin: Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

Internet

- http://www.m-ww.de/krankheiten/sexuell_uebertragbare_krankheiten/
- www.iwwit.de
- www.heinfiete.de
- www.aidshilfe.de

Adressen

Bei Fragen zu HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen, zu Safer Sex und zum HIV-Test wende dich an Hein & Fiete, dem schwulen Infoladen in Hamburg, Telefon: 040 – 240 333 oder an einen Arzt/eine Ärztin deines Vertrauens. Weitere Informationen zu anderen Anlaufstellen bekommst du auch auf unserer Homepage: www.heinfiete.de