

## Safer Sex

Safer Sex ist Sex, bei dem das Ansteckungsrisiko minimiert wird, indem man beim Bumsen Kondome verwendet und kein Blut, kein Sperma und keine Scheidenflüssigkeit auf verletzte Haut oder Schleimhäute kommen läßt. Unsafes Sex ist Sex mit einem hohen Risiko der Ansteckung durch ungeschützte Sexpraktiken, z.B durch Bumsen ohne Kondom. Mit Safer Sex schützt du deine Gesundheit.

Im Falle von HIV ist Safer Sex lebenswichtig! Viruskonzentration

Das HI-Virus ist in hoher Konzentration in Blut (auch im Menstruationsblut) und SPerma vorhanden und gelangt über frische, blutende Hautverletzungen und durch die Schleimhöute (Darm, Scheide, Mund, Auge, Eichel) in den Körper. In Scheidenflüssigkeit und Muttermilch ist die Konzentration geringer, reicht aber für eine Ansteckung aus. Das Virus kann in geringer Menge auch im Urin, im Kot, im Schweiß, Speichel und in der Tränenflüssigkeit vorhanden sein, wobei die Menge für eine Übertragung nicht ausreicht. Streicheln, Lecken, Küssen, gemeinsames Wichsen

Das Streicheln, Massieren und Lecken von unverletzter, gesunder Haut ist nicht gefährlich. Wenn man aber mit Öl spielt, sollte man auf Sexpraktiken verzichten, die man besser mit Kondomen macht, weil Latex durch das Öl porös wird. Beim Küssen besteht nur dann ein Risiko, wenn beide Beteiligten blutende Verletzungen im Mundbereich haben. Grundsätzlich ist die Zunge aber ein tolles Spielzeug im Mund des Partners! Gemeinsam Wichsen ist unbedenklich, solange kein fremdes Sperma auf frische Wunden und die Eichelschleimhaut (oder andere Schleimhäute) gelangt. Oralverkehr (Blasen, Sucking, Französisch) Beim Blasen besteht nur ein geringes Ansteckungsrisiko, solange kein Sperma in den Mund kommt. Im Lusttropfen kann das HI-Virus auch enthalten sein, wenn auch in geringerem Ausmaß als im Sperma. Die Mundschleimhaut ist auch nicht so empfindlich wie die Darmschleimhaut und dem Speichel wird eine gewisse neutralisierende Wirkung in Bezug auf das HI-Virus attestiert.

Es ist medizinisch umstritten, wie weit Zahnfleischbluten, Entzündungen oder kleine Wunden im Mund- und Rachenraum das Ansteckungsrisiko erhöhen. Wenn man auf Nummer sicher gehen will, sollte man ein Kondom verwenden.

Beim "Rachenfick" (deep throating) immer ein Kondom verwenden, da es dabei leicht zu Verletzungen kommen kann.

Auf keinen Fall sollte Sperma in den Mund gelangen, also kein Abspritzen ohne Kondom. Sollte es doch einmal passieren, muss das Sperma sofort ausgespuckt werden und man sollte den Mund ausspülen.

Auch beim Lecken an der Scheide besteht nur ein geringes Risiko, das sich allerdings entscheidend erhöht, wenn Menstruationsblut in der Scheidenflüssigkeit vorhanden ist. Schützen kann man sich mit aufgeschnittenen Kondomen bzw. mit Dental-Dams (Latextücher). Analverkehr (Ficken, Bumsen, Griechisch) Beim Bumsen besteht das höchste Ansteckungsrisiko. Die Darmschleimhaut (wie auch die Penishaut und die Eichelschleimhaut) ist besonders empfindlich und dadurch leicht zu verletzen. Deshalb sollte man extra-starke Kondome und ausreichend wasserlösliches Gleitmittel verwenden.

Es macht keinen Unterschied, ob man der Aktive oder Passive ist, da durch kleine Verletzungen (Risse) der Darmschleimhaut, der Haut am Penis oder über die Eichelschleimhaut das Virus jederzeit übertragen werden kann. Auch das Herausziehen des Penis vorm Abspritzen ist absolut unsafe.

Tipps zum (ersten) Analverkehr...

Vaginalverkehr (Bumsen, Ficken) Beim Vaginalverkehr kann das HI-Virus über das Sperma durch Verletzungen der Scheidenwand oder über die Schleimhaut in die Blutbahn gelangen. Während der Monatsblutung erhöht sich das Ansteckungsrisiko.

Auch eine Übertragung von der Frau auf den Mann ist möglich. Mit einem Kondom verhindert man, dass infektiöse Scheidenflüssigkeit oder Menstruationsblut durch winzige Hautrisse am Penis oder über die Eichelschleimhaut ins Blut gelangen und das HI-Virus übertragen. Mit dem Arsch spielen Beim Rimming (Zungenspiele am Arsch) besteht keine Gefahr, sich mit dem HI-Virus zu infizieren, aber auf diesem Wege können leicht andere Krankheiten (z.B. Darmparasiten oder Hepatitis) übertragen werden. Durch Darmspülungen vor dem Arschlecken kann das Infektionsrisiko gesenkt werden.

Wer gerne arschleckt, sollte sich gegen Hepatitis A und B impfen lassen.

Bei Fingerspielen im Arsch ist eine HIV-Infektion sehr unwahrscheinlich, aber auch hier muss man auf mögliche Verletzungen achten. Durch Schmierinfektion können nach dem "Fingern" Erreger auf andere Körperstellen übertragen werden.

Tipps zum Spielen mit der Prostata...

Andere Spiele Sex Toys: Das Verwenden von Dildos, Vibratoren und anderen "Spielzeugen" ist grundsätzlich safe. Werden sie aber bei mehreren Partnern gleichzeitig benutzt, sollte man auch hier Kondome verwenden. Nach dem

"Einsatz" sollte man sie mit Alkohol desinfizieren oder mit heißem Wasser und Seife reinigen, um sich gegen HIV, Darmparasiten und andere Krankheitserreger zu schützen.

S/M (Sadomasochismus, Sado-Maso): Die Lust am Schmerz, an der Macht und der Unterwerfung basiert auf dem gegenseitigen Vertrauen und dem gegenseitigen Abklären, wann man aufhören muss. Die Grenzen, die bestimmen, wo S/M anfängt und wie weit es gehen soll, muss jeder mit dem jeweiligen Partner abstecken. Wichtig ist, sich mit dem Partner darauf zu einigen, dass "Stop" wirklich "Stop" bedeutet.

Grundsätzlich sollten alle Leder-, Gummi- und Metallgegenstände, die Wunden verursachen können, nur bei einem Partner zum Einsatz kommen, beziehungsweise vor einem Partnerwechsel desinfiziert werden.

Wenn beim "Spielen", sei es beim Fesseln (Bondage), Schlagen (Flag, Spanking) oder einer anderen "harten Nummer" gewollte oder ungewollte Verletzungen entstehen, sollten keine fremden Körperflüssigkeiten auf die frischen Wunden gelangen.

Beim Faustfick (Fisten) ist es besonders wichtig, dem Partner zu vertrauen und, wenn man der Aktive ist, sich ganz auf die Reaktionen des Partners einzustellen. Vor dem Fisten sollten zuerst die Hände gründlich gereinigt und die Fingernägel geschnitten und gut gefeilt werden. Man sollte Gummihandschuhe und reichlich Gleitmittel verwenden. Falls man fetthaltige Gleitmittel verwendet, weil sie einen länger anhaltenden Schmierfilm erzeugen, sollte man danach nicht ficken, weil fetthaltige Mittel das Latex-Kondom beschädigen und die Darmschleimhaut nach dem Fisten wahrscheinlich (winzige) Verletzungen aufweist.

Wer Kotspiele (Scatting, Kaviar, Dirty) mag, kann sich zwar nicht mit HIV, aber mit Hepatitis, Darmparasiten und Bakterien anstecken. Die Gefahr ist größer, wenn man Scheiße isst. Man sollte Scheiße also nicht auf Schleimhäute kommen lassen und sich gegen Hepatitis A und B impfen lassen.

Piss-Spiele (Watersports, Naturekt, Golden Shower) gelten in puncto HIV als ziemlich ungefährlich, solange kein Blut im Urin ist. Auch hier kann man sich andere Infektionen wie Hepatitis holen und das Risiko steigt, wenn man Pisse trinkt. Es empfiehlt sich, die Pisse nicht in den Mund, in die Augen oder auf offene Wunden gelangen zu lassen und sich gegen Hepatitis impfen zu lassen.

Bei der Intimirasur (Shaving) sollte niemals dieselbe Klinge für mehrere Personen verwendet werden und es sollten keine fremden Körperflüssigkeiten auf die frisch rasierten Hautregionen gelangen.

Bei Piercings ist strikte Hygiene ein Muss. Der Partner, der die Piercings macht, sollte erfahren sein. Die verwendeten "Instrumente" (z.B. Nadeln) sollten desinfiziert sein und nur für eine Person verwendet werden. Sonst können HIV und Hepatitis leicht übertragen werden. Nach dem Piercen sollen die durchstochenen Stellen wie "normale" Wunden behandelt werden und nicht mit fremden Blut oder Körperausscheidungen in Kontakt kommen. Das gilt auch für Schmuckpiercings und Tattoos. Dabei ist es selbstverständlich, dass man nur kompetente und absolut hygienische Studios aufsucht.