

Tipps:

- Beim Blasen möglichst kein Sperma in den Mund kommen lassen. Wenn es doch passiert, dann spuck das Sperma aus und spül den Mund anschließend mit viel Flüssigkeit.
- Beim Ficken schützen Kondome - egal ob du aktiv oder passiv bist. Auf Sexpartys, in Saunen oder Darkrooms darauf achten, dass beim Partnerwechsel auch ein frisches Kondom drauf kommt.
- Ein HIV-positiver Mann ist unter funktionierender Therapie nicht infektiös. HIV kann in diesem Fall auch ohne Kondom nicht übertragen werden. Andere sexuell übertragbare Infektionen (STI) hingegen können ohne Kondom leichter übertragen werden.
- Nach einem Risikokontakt gibt es die Möglichkeit der PEP (Postexpositionsprophylaxe). Dabei nimmt man für einen Monat HIV-Medikamente ein, wodurch eine Ansteckung mit hoher Wahrscheinlichkeit verhindert wird. Damit solltest du so schnell wie möglich nach dem Risiko beginnen. Jede Stunde zählt! Bei der Suche nach einem geeigneten Arzt helfen dir Mann-O-Meter oder die Aids-Hilfe (Tel. 0180 33 19411, www.aidshilfe.de) - auch am Wochenende.
- Lass dich regelmäßig auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten wie Tripper, Chlamydien und Syphilis testen. Letztere werden häufig nicht bemerkt, können aber das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen. Mann-O-Meter bietet Tests auf HIV, Syphilis, Tripper, Chlamydien und Hepatitis C an.
- Bei Fragen zu Safer Sex und schwuler Gesundheit steht dir Mann-O-Meter gern zur Verfügung. Wir informieren dich außerdem über kompetente Arztpraxen in Berlin.



Mann-O-Meter e.V.
Bülowstraße 106
10783 Berlin
U-Nollendorfplatz
Tel. 030 2168008

Chlamydien · Darmparasiten · HIV/Aids
Tripper · Hepatitis · Feigwarzen · Syphilis

HIV/Aids

HIV/Aids

Ansteckung:

HIV kann beim Sex zwischen Männern übertragen werden, wenn infektiöses Blut oder Sperma auf entsprechende Schleimhäute (Darm oder Schwanz) oder in offene Wunden gelangen. Andere Körperflüssigkeiten wie Speichel, Schweiß oder Urin sind nicht ansteckend. Da beim Ficken der Schwanz mit seiner empfindlichen Eichel intensiv an der Analschleimhaut reibt, können sich sowohl der Aktive als auch der Passive beim jeweils anderen mit HIV anstecken. Hier bieten Kondome Schutz. Beim Fisten solltest du Handschuhe tragen. Das schützt auch vor Hepatitis C.

Das Ansteckungsrisiko beim Blasen ist sehr gering, solange kein Sperma in den Mund oder Rachen gelangt. Der Lusttropfen stellt wegen der geringen Viruskonzentration keine Gefahr dar.

Apropos Risiko: Wie wahrscheinlich es tatsächlich ist, dir mit HIV anzustecken, lässt sich nicht vorhersagen, da viele unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen, unter anderem wie lange der Sex dauert, wie heftig es zur Sache geht, ob du andere sexuell über-

tragbare Infektionen (STI) hast oder wie hoch die Konzentration der Viren (Viruslast) in Blut und Sperma beim HIV-Positiven ist. Sicher ist aber: Je häufiger du ungeschützt fickst, desto größer ist Dein Risiko. Darum nimm - auch wenn es vielleicht beim letzten Mal nicht geklappt hat - beim nächsten Mal wieder ein Gummi.

Bei vielen HIV-Positiven, die regelmäßig ihre HIV-Medikamente nehmen, ist das Virus in Blut, Sperma und Analschleimhaut nicht mehr oder kaum noch nachweisbar. Eine Übertragung des Virus ist damit nach heutigem Kenntnisstand praktisch unmöglich. Unter diesen Umständen ist Sex zwischen einem HIV-positiven und einem HIV-negativen Mann auch ohne Kondom genauso sicher wie mit Kondom. Die sogenannte Viruslastmethode sollte nur angewendet werden, wenn der HIV-positive Partner seine Medikamente täglich nimmt, seine Viruslast seit mindestens sechs Monaten nicht nachweisbar ist und er dies regelmäßig überprüfen lässt.

Verlauf:

Bleibt die Infektion unbehandelt, schädigt HIV das Immunsystem, bis es am Ende zusammenbricht und verschiedenste Krankheiten (Aids) ausbrechen können.

In den ersten Wochen nach einer Ansteckung versucht das Immunsystem, sich dem Virus zu widersetzen. Während dieser Zeit kann es zu grippeähnlichen Beschwerden kommen. Diese Phase kann aber auch symptomlos verlaufen. Dennoch ist die Konzentration der Viren in Blut und Sperma in dieser

Zeit besonders hoch, weshalb jemand, der frisch infiziert ist, hochansteckend ist, ohne dabei selbst schon von seiner Infektion zu wissen.

Auch wenn Betroffene über Jahre hinweg beschwerdefrei bleiben, wird ihr Immunsystem in der Regel zunehmend geschädigt. Wird eine HIV-Infektion rechtzeitig erkannt und behandelt, bestehen jedoch gute Chancen, den Ausbruch von Aids zu verhindern und ein normales Leben zu führen.

Behandlung:

HIV ist derzeit nicht heilbar. Mit einer Kombination hochwirksamer Medikamente kann die Virusvermehrung im Körper weitgehend unterbunden und so die Schädigung des Immunsystems verhindert werden. Die Medikamente müssen ein Leben lang täglich eingenommen werden. Wichtig ist hier die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit einem HIV-Schwerpunktarzt.

