

Checkpoint der Aidshilfe Köln

Beratungs- und Testmöglichkeit zu HIV und sexuell übertragbaren Erkrankungen.

checkpoint@aidshilfe-koeln.de
schnell-test.de

CHECKPOINT 
Aidshilfe Köln

6x SEX – Alles was man(n)* wissen sollte

6xSEX

Alles was man(n)* wissen sollte

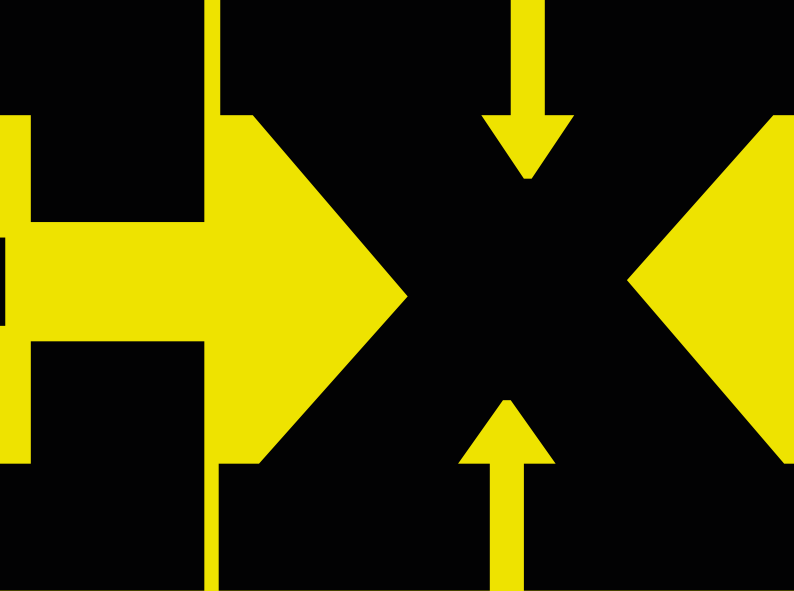
CHECKPOINT



INHALT

Schutz vor HIV: Sei vorbereitet	6
Safer Sex 3.0	8
#1 Kondome	11
#2 Schutz durch Therapie	17
#3 Die PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe)	23
Safer Sex: Alles ganz easy?	34
#4 Die PEP (Post-Expositions-Prophylaxe)	37
#5 Der HIV-Test	41
Syphilis-Alarm! Geschlechtskrankheiten	44
#6 Geschlechtskrankheiten	47

SE



... ist für die meisten Menschen ein Grundbedürfnis. Beim Sex können wir zum Beispiel Lust und Geilheit, aber auch Nähe, Vertrauen, Anerkennung, Geborgenheit und Sicherheit erleben.

Über Stellungen und Praktiken Bescheid zu wissen ist das eine. Mindestens genauso wichtig ist

es aber, dass du beim Sex gut mit dir selbst umgehst. Dazu gehört es, deine eigenen Bedürfnisse zu kennen und nur zu tun, was du auch wirklich möchtest.

Sonst fühlt man sich nicht wohl in seiner Haut – und kann dann oft auch nicht selbstbewusst für sich und seinen Schutz sorgen.

SCHUTZ VOR HIV: SEI VORBEREITET

HIV gilt heute als eine gut behandelbare chronische Erkrankung. Bei rechtzeitiger Diagnose und Therapie hat man gute Chancen auf eine normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität. Mit *Safer Sex* kannst du dich vor einer Ansteckung mit HIV sicher schützen. Mittlerweile hast du die Wahl: Neben **#1 Kondomen** (Seite 10) bieten auch **#2 Schutz durch Therapie** (Seite 16) und die **#3 PrEP** (Seite 18) zuverlässigen Schutz

vor HIV. Daher sprechen wir auch von **Safer Sex 3.0** (Seite 4).

Alles ganz easy?

Manchmal ist Safer Sex jedoch leichter gedacht als getan: Im Rausch der Gefühle (oder weil der Kopf durch Alkohol und andere Drogen benebelt ist ...) wird es manchmal unmöglich, rein nach der Vernunft zu handeln. Wenn im Eifer des Gefechts die Entscheidung für die Lust und

gegen den Schutz fällt, ist das nicht gleich der Weltuntergang. Mit einer **#4 PEP** (Seite 31) lässt sich nach einem Risikokontakt eine Ansteckung mit HIV in den meisten Fällen noch abwenden. Die Risiken der Vergangenheit kannst du mit einem **#5 HIV-Test** (Seite 40) abchecken: Ist er negativ, brauchst du dich nicht länger zu sorgen.

Nicht nur HIV ...

...sondern auch **#6 Geschlechtskrankheiten** (Seite 46) sind in der Community weit verbreitet. Ebenso der gängige Mythos, dass Kondome einen ausreichenden Schutz vor Syphilis, Tripper und Co. bieten. Mit Geschlechtskrankheiten wie Tripper oder Syphilis haben viele irgendwann einmal zu tun. Besser du bist informiert.

Damit du „im Fall des Falles“ vorbereitet bist, solltest du Kondome und Gleitgel griffbereit haben oder rechtzeitig an deine Tabletten denken.

SAFER SEX 3.0

A man with short brown hair and a beard, wearing a light-colored striped button-down shirt, is looking off to the side with a thoughtful expression. His right hand is raised to his head, with fingers running through his hair. The background is a solid teal color.

Unter „Safer Sex“ versteht man alle Methoden und Maßnahmen, die eine Übertragung von HIV wirkungsvoll verhindern können. Neben dem „Klassiker“ Kondom gibt es heute zwei weitere Safer Sex-Methoden zum Schutz vor HIV, nämlich die PrEP und Schutz durch Therapie.

- **Kondome** verhindern, dass HIV beim Sex in den Körper oder auf Schleimhäute gelangt.
- **Schutz durch Therapie:** HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung der Viren im Körper, HIV kann dann beim Sex nicht übertragen werden.
- **PrEP:** Hierbei nehmen HIV-negative Menschen HIV-Medikamente ein, die vor einer Ansteckung beim Sex schützen.

Jede Methode schützt für sich genommen zuverlässig vor HIV. Man kann die Methoden aber auch kombinieren, zum Beispiel zur PrEP oder zu Schutz durch Therapie auch Kondome verwenden, um etwa das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten zu senken.

Welche Methode(n) zum Schutz vor HIV beim Sex (gerade) zu dir passt/passen, entscheidest du. Du musst dich auch nicht ein für alle Mal festlegen, sondern kannst deine Methode(n) je nach Situation und Lebensphase wählen.

Es ist deine Wahl und du verdienst Respekt für deine Entscheidung!

Wer sich vor HIV schützt – egal mit welcher Safer-Sex-Methode – der verdient dafür Respekt.

Beleidigungen, Ausgrenzung und Diskriminierung haben beim Thema Safer Sex dagegen nichts zu suchen. Natürlich kann es vorkommen, dass man nicht zusammenkommt, weil dir oder deinem Gegenüber die jeweilige Safer Sex-Methode nicht passt. Und es ist ärgerlich, wenn so etwas passiert, klar. Aber trotzdem kein Grund, sich gegenseitig für seine Wahl und Entscheidung herabzusetzen oder zu beleidigen.

Egal welche Methode(n) du nutzt: **Bei wechselnden Sexpartner:innen solltest du dich mindestens einmal im Jahr auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten testen lassen!**



#1 KONDOME

Kondome schützen zuverlässig vor HIV: Beim Analsex, Vaginal- oder Fronthole¹-Sex und beim Spielen mit Sextoys (wenn diese von mehreren Personen benutzt werden). Für jede:n neue:n Partner:in und Körperöffnung ein frisches Kondom verwenden!

Wichtig ist, dass du die Kondomgröße und das Ablaufdatum beachtest, keine alten oder porösen Gummis benutzt und das richtige Gleitmittel verwendest.

Nº 1 • Was solltest du beim Kondom beachten?

Qualität

Jedes Kondom hat ein Ablaufdatum. Aus gutem Grund. Ein Kondom, das dieses Datum überschritten hat, solltest du nicht mehr verwenden.

Gepufte Kondome haben ein Zertifikat: Entweder das OK-Gütesiegel oder das CE-Symbol.

Lagerung

Kondome vor Hitze (z. B. direkter Sonne) und Druck schützen (deshalb nicht längere Zeit im Portemonnaie oder in der Hosentasche aufbewahren).

¹ Fronthole: („vorderes Loch“) Eine von vielen trans* Männern gewählte Bezeichnung für das nicht operativ angegliche Geschlechtsorgan.



Größe

Kondome guter Marken sind in verschiedenen Größen erhältlich: Ausprobieren! Ein Kondom in der richtigen Größe sollte sich problemlos abrollen lassen und sitzen ohne zu kneifen oder herumzuflattern. Zu große Gummis rutschen eher ab. Zu enge Kondome schneiden ein, werden überdehnt und reißen leichter.

Nº 2 • ...und beim Gleitmittel?

Gleitmittel erleichtern beim Sex das Eindringen von Schwanz, Fingern oder Sextoys. Beim Ficken mit Kondom ist viel Gleitmittel nötig, damit es schön flutscht und das Gummi nicht reißt.

Für den Sex mit Kondomen sind nur wasserlösliche oder Gleitmittel auf Silikonbasis geeignet.

Fetthaltige oder ölige Gleitmittel (wie etwa Vaseline, Babyöl oder Handcreme) greifen Latex an. Trotz nicht sichtbarer Schäden werden Kondome dann durchlässig und reißen eher.

Auch Spucke ist kein geeignetes „Schmiermittel“. Der Speichel trocknet schnell aus und kann zudem auch Erreger von Geschlechtskrankheiten (STI, siehe Seite 46) übertragen.

Nº 3 • Allergie auf Kondome?

Wenn dein Schwanz krebssrot wird und juckt, dann handelt es sich wahrscheinlich um eine Latex-Allergie. Für diesen Fall gibt es latexfreie Präservative aus Polyurethan oder Polyisopren. Du solltest die Symptome

abklingen lassen, bevor du ein anderes Kondom ausprobierst. Es ist auch möglich, dass die feuchte Beschichtung die Allergie auslöst. Hier können trockene Gummis Abhilfe schaffen. Wenn alles nichts hilft, solltest du die Allergie vom medizinischen Fachpersonal abklären lassen.

Nº 4 • Schützen Kondome vor Geschlechtskrankheiten?

Ein ganz klares Jein! Beim Ficken und Geficktwerden bieten Kondome einen sicheren Schutz vor HIV (Safer Sex). Geschlechtskrankheiten (auch STI: „Sexuell übertragene Infektionen“, siehe Seite 46) übertragen sich aber sehr viel leichter. Hier können Kondome bestenfalls

das Risiko der Übertragung senken, beispielsweise wenn sie den Kontakt mit infektiösen Schleimhäuten und ansteckenden Hautveränderungen verringern.

Mit Syphilis, Tripper und Co. kann man sich auch schon beim Blasen (selbst ohne Abspritzen), beim gegenseitigen Wichsen, beim Rimming oder sogar beim Knutschen anstecken – Kondome nützen da wenig.

Auch wenn du Kondome benutzt, solltest du dich bei wechselnden Sexpartner:innen also mindestens einmal im Jahr auf Geschlechtskrankheiten testen lassen!

№ 5 • Was sind Femidome?

Femidome sind im Grunde Kondome – allerdings werden sie nicht von außen über den

Schwanz(-aufbau) gerollt, sondern in den Körper eingeführt. Die „internen“ (= innenliegenden) Kondome können in die Vagina, das Fronthole² oder in den Enddarm eingebracht werden. Damit bieten sie beispielsweise auch Frauen und trans* Männern eine Möglichkeit, sich selbstbestimmt vor HIV zu schützen.

Gleitmittel kann helfen, wenn beim Sex das interne Kondom verrutscht oder sich der Schwanz nicht gut darin bewegen kann. Es kann vor dem Einsetzen innen und außen auf das interne Kondom oder auf den Schwanz aufgetragen werden.

Auch wenn du ganz auf Nummer sicher gehen willst: Ein internes und ein „äußerliches“ Kondom gleichzeitig zu verwenden, ist keine gute Idee. Die Reibung des Materials erhöht sogar das Risiko, dass sie kaputtgehen.

2 Fronthole: („vorderes Loch“) Eine von vielen trans* Männern gewählte Bezeichnung für das nicht operativ angeglichene Geschlechtsorgan.

Übrigens: Interne Kondome können im Unterschied zu anderen Kondomen schon einige Stunden vor dem Sex eingeführt werden.

Nº 6 • Was tun, wenn das Gummi reißt oder hängen bleibt?

In diesem Fall sollte auf keinen Fall eine Darm-, Vaginal-, oder Frontholespülung durchgeführt werden: Durch den Wasserdruck kann HIV noch tiefer in die Schleimhäute eindringen. Darüber hinaus besteht ein Risiko, dass die eingeführten Spülgerätschaften die Schleimhäute verletzen und so zusätzliche Eintrittspforten für HIV verursachen. Der:die eindringende Partner:in kann

als Sofortmaßnahme den eigenen Schwanz(-aufbau) bei zurückgezogener Vorhaut sanft abbrausen, um HIV-haltige Sekrete abzuspielen. Anschließend trockentupfen, nicht rubbeln!

Ein hängengebliebenes Kondom kann meist vorsichtig mit den Fingern aus der Vagina oder dem Fronthole herausgeholt werden. Hängt das Kondom im Enddarm fest, wird es meist ganz von selbst wieder das Licht der Welt erblicken. Hektische Bergungsversuche mit eingeführten Hilfsmitteln verschlimmern die Situation nur. Früher oder später wird das Gummi durch die Darmbewegung oder den Stuhlgang ausgeschieden.



#2 SCHUTZ DURCH THERAPIE

Eine HIV-Therapie ermöglicht ein gutes und langes Leben. Wenn du HIV-positiv bist und regelmäßig deine HIV-Medikamente einnimmst, können sich deine Sexpartner:innen nicht mehr bei dir anstecken. Für HIV-Negative gilt: Beim Sex mit HIV-positiven Partner:innen schützt dich deren HIV-Therapie vor einer Übertragung des Virus.

Nº 1 • Können Menschen mit HIV beim Sex tatsächlich nicht ansteckend sein?

Ja. Es ist eindeutig bewiesen, dass eine wirksame Therapie die Vermehrung von HIV so stark eindämmt, dass HIV selbst beim Sex ohne Kondom nicht mehr übertragen werden kann.

Bereits nach einiger Zeit wirken die HIV-Medikamente meist so gut, dass sich HIV durch Bluttests nicht mehr nachweisen lässt („Viruslast unter der Nachweisgrenze“). Eine Ansteckung beim Sex ist dann ausgeschlossen. Man spricht daher auch vom „Schutz durch Therapie“ oder n=n (nicht nachweisbar = nicht übertragbar)

Nº 2 • Schutz durch Therapie: Wie geht das?

Eine wirksame Behandlung unterdrückt die Vermehrung von HIV.

Dann sind im Blut (und wenige Zeit später auch im Sperma, Anal- und Vaginalsekret sowie in den Schleimhäuten), so gut wie keine Viren mehr vorhanden. „**Wirksame Behandlung**“ heißt:

- Der:die HIV-positive Sexpartner:in hat seit mindestens sechs Monaten dauerhaft eine Viruslast unter der Nachweisgrenze (siehe Nº 1),
- er:sie nimmt die Medikamente zuverlässig ein
- und macht zur Absicherung alle drei Monate Bluttests in einer auf HIV spezialisierten ärztlichen Praxis.

Nº 3 • Was, wenn Menschen mit HIV die Medikamente zu spät einnehmen oder gleich ganz vergessen?

Die Einnahme muss nicht minutengenau erfolgen, sondern

verträgt durchaus gewisse Abweichungen. Wenn einzelne Tabletten mal später eingenommen oder vergessen werden, gefährdet das nicht gleich den gesamten Therapieerfolg. Setzt man die Einnahme aber häufiger oder über längere Zeit aus (z.B. über mehrere Tage oder Wochen), kann die Viruslast wieder steigen – und damit das Übertragungsrisiko.

Menschen mit HIV haben jedoch ein starkes eigenes Interesse daran, ihre Medikamente verlässlich einzunehmen, denn schließlich halten die Tabletten sie gesund.

Nº 4 • Wie sicher ist der Schutz durch Therapie?

In vielen Studien wurden Tausende von Paaren aus HIV-positiven und -negativen Partner:innen über viele Jahre begleitet. In dieser Zeit hatten sie zigtausendmal Sex ohne Kondom. Trotzdem kam es dabei zu keiner HIV-

Übertragung. Weltweit ist kein einziger Fall bekannt, bei dem es unter wirksamer Therapie zu einer Ansteckung mit HIV kam.

Egal ob jahrelange Partnerschaft oder Zufallsbekanntschaft aus dem Netz – der Schutz durch Therapie funktioniert zuverlässig, wenn die Bedingungen erfüllt sind. HIV-Positive können das relativ einfach in der ärztlichen Praxis klären. Außerdem wissen sie ja selbst, wie sorgfältig sie ihre Pillen nehmen. HIV-Negative müssen bei Gelegenheitspartner:innen den gemachten Aussagen vertrauen. Je besser ich mein Gegenüber kenne, umso leichter wird mir das in der Regel fallen.

Nº 5 • Kann der Schutz nicht durch eine Geschlechtskrankheit (STI) ausgehebelt werden?

Nein. Generell ist es zwar richtig, dass sexuell übertragbare

Krankheiten (STI) das Risiko einer HIV-Übertragung erhöhen können. Die Studien zeigen aber, dass STI bei einer wirksamen Therapie keinen Einfluss auf das Übertragungsrisiko haben.

Wichtig: Wenn du Schutz durch Therapie praktizierst – egal ob du HIV-negativ oder -positiv bist – solltest du dich regelmäßig auf andere Geschlechtskrankheiten (siehe Seite 46) checken lassen. HIV-Medikamente schützen nämlich nicht vor Tripper, Syphilis, Chlamydien und Co.

№ 6 • Was bedeutet der Schutz durch Therapie für die Community?

In der schlichten Gleichung „nicht nachweisbar = nicht übertragbar“ ($n=n$) steckt die beispiellose Möglichkeit, unsere Community

grundlegend zu verändern. Denn schließlich ist wissenschaftlich bewiesen, dass der HIV-Status beim Sex keine Rolle mehr spielen muss. Sowohl für HIV-Positive als auch HIV-Negative ist es möglich, Sex ohne die Angst vor einer HIV-Übertragung erleben zu können. Auch und gerade miteinander.

Bei Menschen mit HIV kann dieses Wissen das Selbstbewusstsein erheblich stärken. Denn ein wesentlicher Grund herabgesetzt, abgewertet oder benachteiligt zu werden, fällt damit weg. Für viele ist dies ein wichtiger Schritt auf dem Weg, ohne Angst und Scham mit HIV zu leben.

Für unsere Community ist $n=n$ daher eine großartige Chance für noch mehr Normalität im Umgang miteinander, egal ob HIV-positiv, -negativ oder ungetestet.



Foto: Peopleimages, iStock



#3 DIE PrEP (PRÄ-EXPOSITIONS-PROPHYLAXE)

Prä-Expositions-Prophylaxe (kurz: PrEP) bedeutet in etwa „Schutz, bevor man ein Risiko hat“. Bei einer PrEP nehmen HIV-negative Menschen ein HIV-Medikament ein, um sich so vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen: Wenn die Viren in den Körper kommen, ist das Medikament schon da – HIV kann sich nicht vermehren und nicht im Körper festsetzen.

Aber einfach nur „...ein paar Pillen schmeißen“ reicht nicht aus. Wer die PrEP anwendet, sollte sich vorher unbedingt gut informieren und ärztlichen Rat einholen. Begleitend sind einige Untersuchungen erforderlich und wenn man bei der Einnahme Fehler macht, wirkt die PrEP möglicherweise nicht.

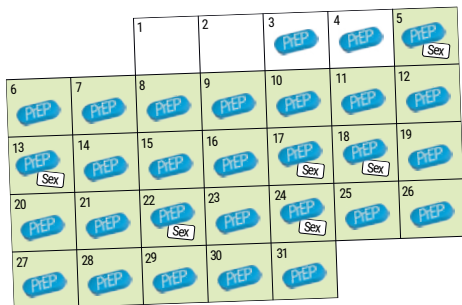
Nº 1 • Welche Medikamente und wie werden sie eingenommen?

In Deutschland sind bisher lediglich das Medikament **Truvada®** und baugleiche Nachahmer-Präparate („Generika“) zur PrEP zugelassen. Die Kombi-Pille enthält gleich zwei Wirkstoffe (Emtricitabin/Tenofovirdisoproxil), die HIV an der Vermehrung in den Körperzellen hindern. Es gibt zwei Varianten der Einnahme: Manche nehmen die Pillen täglich über einen langen Zeitraum ein. Andere nehmen sie kurzzeitig, beispielsweise für eine Sexparty, ein Fickwochenende oder einen Urlaub.

Die tägliche PrEP ist besonders dann empfehlenswert, wenn du häufig und/oder sehr spontan Sex hast.

Tägliche PrEP

Bei einer dauerhaften PrEP über einen längeren Zeitraum nimmst du täglich eine Tablette ein. Du startest mit der Einnahme zwei Tage vorm ersten Sex mit jeweils **einer** Tablette täglich. Nach dieser Zeit bist du vor HIV geschützt. Auch nach dieser „Aufladephase“ fährst du mit täglich **einer** Tablette fort. Wichtig: Wenn du mit der PrEP aufhören möchtest, musst du nach dem letzten Sex noch zwei Tage lang jeweils **eine** Tablette einnehmen.


















PrEP bei Bedarf

Eine Variante ist die anlassbezogene PrEP oder PrEP bei Bedarf, zum Beispiel für eine Sex-Party oder einen Urlaub. Hierbei nimmst du zwei bis 24 Stunden vor dem ersten Sex **zwei** PrEP-Tabletten gleichzeitig ein. Die Einnahme nur zwei Stunden vorher gilt allerdings als sehr knapp, das Medikament muss ja schließlich erst vom Magen über das Blut in die Schleimhäute gelangen. Daher ist es sicherer,

ein paar Stunden früher bzw. eher in Richtung 24 Stunden vorher zu beginnen. Dann nimmst du an jedem Tag, an dem du Sex hast **eine** weitere Tablette ein.

Wenn du mit der PrEP aufhören möchtest, musst du noch zwei Tage nach dem letzten Sex jeweils eine Tablette pro Tag einnehmen. Dein Arzt oder deine Ärztin kann dir aber auch eine längere Ausschleichphase empfehlen.

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 	19 
20 	21 	22 	23 	24 	25 	26
27	28	29	30	31		

Die PrEP bei Bedarf ist beispielsweise für Schwule und andere Männer*, die Sex mit Männern* haben, sinnvoll, die nicht so häufig, dafür aber planbarer ungeschützten Analsex haben.

LOST?

Wir erklären dir alles auch gern persönlich.

Details zu unseren Beratungsgesprächen oder unserem Schnelltest-Angebot auf diverse sexuell übertragbare Infektionen bekommst du unter ahkoeln.de/6xsex

Du hast noch Fragen?
ahkoeln.de/6xsex

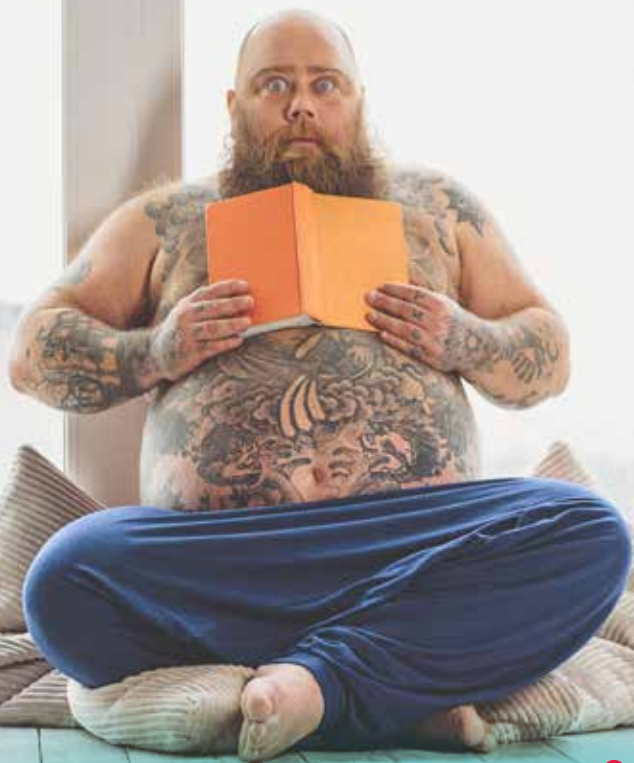


Foto: YakobchukOlena, iStock

CHECKPOINT 
Aidshilfe Köln

Nº 2 • Die Schutzwirkung

Vermutlich hast du zur Schutzwirkung der PrEP schon die unterschiedlichsten Zahlen gehört. Unter anderem liegt das daran, dass es unterschiedliche Methoden gibt, eine Schutzwirkung zu „messen“ und zu beziffern. Generell kann man zwischen zwei Sichtweisen unterscheiden. Auf der einen Seite ist das die **rein medizinische Wirkung**. Diese liegt bei der PrEP (das haben frühere Studien

bereits gezeigt) deutlich im oberen Bereich von 90% und gilt damit als sehr sicher. Einige Studien geben sogar einen Schutz von 99% an, was einem höheren Schutz entspricht als bei Kondomen.

Auf der anderen Seite schaut man bei Studien auch noch auf die **Gesamteffektivität**. Hierbei werden grundsätzlich alle an der Studie teilnehmenden Personen erfasst, selbst wenn sie die PrEP nur unregelmäßig einnehmen oder gleich ganz abbrechen und sich deshalb mit HIV anstecken.

PrEP und trans*

Für trans* Männer, die neben Analsex auch Fronthole-Sex haben ist die PrEP bei Bedarf nicht geeignet!

Für die tägliche PrEP gelten folgende Besonderheiten:

- Die „Aufladephase“ dauert hier sieben Tage, je eine Tablette täglich.
- Danach weiter eine Tablette täglich.
- Nach dem letzten Fronthole-Sex noch mindestens sieben bis maximal 28 Tage je eine Tablette täglich.

- Die genaue Dauer besprichst du mit den behandelnden Ärzt:innen.

Für trans* Männer, die keinen Fronthole-Sex haben (also ausschließlich Analsex oder Oralverkehr praktizieren) ist nach den Europäischen und den Deutsch-Österreichischen Leitlinien der ärztlichen Fachgesellschaften auch die anlassbezogene PrEP möglich.

Nach bisherigem Stand gibt es keine relevanten Wechselwirkungen der PrEP mit einer Hormonbehandlung.

Sinn und Zweck von Studien ist es nämlich auch, herauszufinden, wie gut es Menschen gelingt, die Pillen wie verordnet einzunehmen. In der PROUD- und der IPERGAY-Studie konnte jeweils eine Gesamteffektivität der PrEP von 86% ermittelt werden – ein erstaunlich guter Wert.

Die PrEP ist also so sicher, wie du sie machst: Je gewissenhafter du die Tabletten einnimmst, umso besser bist du auch geschützt.

Nº 3 • Zu Risiken und Nebenwirkungen

Das Medikament Truvada® wird schon seit vielen Jahren erfolgreich zur Behandlung der HIV-Infektion eingesetzt: Mögliche Neben- und Wechselwirkungen sind daher – auch wenn man die Tabletten über viele Jahre täglich einnimmt – gut bekannt.

Die Meisten vertragen die Truvada®-PrEP gut, spüren keine oder kaum Nebenwirkungen.

Manche klagen zeitweise über Übelkeit, Durchfall, Kopf-Bauch- oder Gelenkschmerzen sowie Müdigkeit und Schlafstörungen. Häufig verschwinden anfängliche Begleiterscheinungen aber auch nach einer gewissen Eingewöhnungszeit.

PrEP und Niere

Die regelmäßige Einnahme der PrEP-Medikamente kann die Leistungsfähigkeit der Nieren verringern, was für „Nieren-Gesunde“ jedoch in der Regel unproblematisch ist. Trotzdem muss dies vor Beginn der PrEP sowie durch regelmäßige Untersuchungen überprüft werden, ansonsten sind schwere Nierenschädigungen möglich. Bei einer Erkrankung der Niere oder bestehenden Risikofaktoren für eine verminderte Nierenleistung (z. B. Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), Bluthochdruck oder Alter über 50 Jahren), sind unter Umständen engmaschigere Kontrollen notwendig.

Nº 4 • Verfügbar- keit und Kosten

Seit dem 1. September 2019 übernehmen **gesetzliche Krankenkassen** die Kosten für die PrEP-Tabletten und die dazugehörigen Untersuchungen. HIV-Schwerpunktpraxen (und andere geschulte Ärzt:innen) können dir die PrEP verschreiben und sie begleiten.

Die Kasse übernimmt die Kosten der PrEP für Menschen mit erhöhtem Risiko, sich mit HIV anzustecken. Darunter fallen zum Beispiel schwule oder trans* Männer. Wenn man in der Vergangenheit Sex ohne Kondom hatte (oder zukünftig haben wird), kann das eine Begründung für die PrEP sein.

Bezahlt werden die Kosten der Tabletten sowie alle nötigen Begleituntersuchungen.

PrEP auf Privatrezept

Nicht alle **privaten Krankenkassen** übernehmen bisher die Kosten der PrEP. Es kann sich dennoch lohnen, die Rezepte bei der Krankenkasse für eine Kostenübernahme einzureichen.

Mit einem Privatrezept erhältst du die Monatspackung (je nach Hersteller 28 oder 30 Tabletten) in jeder Apotheke ab rund 70 Euro.

Ausgewählte Apotheken in einigen deutschen Städten bieten ein Generikum der Firma Hexal für rund 40 Euro pro 28 Tabletten an. (Übersicht unter ahkoeln.de/blister) Möglich wird dies durch eine besondere Form der Verpackung („Verblisterung“). Hierzu muss aber Folgendes zwingend auf dem Privatrezept verordnet werden: „PrEP; *Emtricitabin / Tenofoviridisoproxil; 28 Stück zur Verblisterung*“ Nur so erhältst du den günstigen Preis!

Private Abrechnung von PrEP-Checks

Wenn dir die PrEP-Untersuchungen (siehe № 5) privat in Rechnung gestellt werden, kann es für dich richtig teuer werden. Sprich deshalb vorher mit deinen Ärzt:innen darüber, welche Kosten auf dich zukommen.

Tipp: In den Checkpoints kannst du dich kostengünstig auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten (kurz STI, von engl. Sexually Transmitted Infections) testen lassen, einige bieten sogar einen kompletten PrEP-Check an!

№ 5 • Welche Untersuchungen sind bei der PrEP notwendig?

HIV

Vor dem Start, nach vier Wochen und anschließend alle 3 Monate muss man einen HIV-Test machen: Wenn man schon HIV-infiziert

ist oder sich trotz PrEP ansteckt (z.B., weil man die Medikamente nicht regelmäßig nimmt), reichen die PrEP-Tabletten nicht zur Behandlung der HIV-Infektion aus und die Viren können unempfindlich (resistent) gegen die in der weiteren HIV-Therapie genutzten Medikamente werden.

Hepatitis B

Auch hier musst du abklären lassen, dass du nicht infiziert bist. Da die PrEP-Wirkstoffe auch gegen Hepatitis B wirken, kann es ansonsten zu einem Wiederaufblühen der Hepatitis kommen, wenn du die PrEP absetzt. Falls bei dir eine chronische Hepatitis B festgestellt wird, ist nur die tägliche Einnahme der PrEP-Medikamente möglich.

Übrigens: Gegen Hepatitis B (und auch Hepatitis A) kann man sich impfen lassen. Für schwule und trans* Männer bezahlt die Krankenkasse die Impfung.

Nierenwerte

Die PrEP kann die Leistung der Nieren verringern. Wie oft du deine Niere checken lässt, besprichst du am besten in der ärztlichen Praxis, in der du behandelt wirst. Empfohlen wird die Nierenkontrolle alle drei Monate. Sind die Nierenwerte bedenklich, muss die PrEP abgesetzt werden. Die Niere erholt sich danach wieder. Wenn du bereits ein schweres Nierenleiden hast, ist die PrEP nichts für dich.

Geschlechtskrankheiten

Empfohlen werden außerdem regelmäßige Tests auf Geschlechtskrankheiten, insbesondere Syphilis, Tripper und Chlamydien. Denn die PrEP schützt zwar zuverlässig vor einer HIV-Infektion, nicht aber vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Zusätzlich zur PrEP kannst du auch ein Kondom verwenden, um dein Risiko einer Ansteckung mit einer Geschlechtskrankheit zu senken.

Nº 6 • Ist die PrEP für mich geeignet?

Grundsätzlich spricht bei einer HIV-negativen Person nichts gegen die Einnahme der PrEP. Mögliche gesundheitliche Risiken (z. B. bei einer Vorerkrankung der Nieren oder einer bestehenden Hepatitis B) solltest du aber im ärztlichen Gespräch abklären

und durch Untersuchungen und Tests vorab ausschließen.

Die Durchführung der PrEP erfordert von dir Disziplin und vorausschauende Planung. Das fängt einerseits damit an, dass du die Tabletten verlässlich einnimmst und dafür sorgst, den Nachschub zu organisieren. Andererseits gilt dies auch für die regelmäßigen Tests auf HIV und Geschlechtskrankheiten sowie die weiteren begleitenden Untersuchungen.

Wir empfehlen dir daher, dich vor dem Start der PrEP ausführlich zu informieren und beraten zu lassen. Die Durchführung der PrEP sollte immer ärztlich begleitet werden. Eine PrEP auf eigene Faust durchzuführen, kann für dich mit erheblichen Risiken verbunden sein.



SAFER SEX: ALLES GANZ EASY?


Vielen geht das Kondom ganz lässig von der Hand auf den Schwanz. Sicherlich auch eine Frage der Routine gepaart mit dem richtigen Handwerkszeug (siehe Seite 10).

Für andere ist das Abrollen des Kondoms eine nervige Friemelei, die den Sex unterbricht, kurz bevor es am Schönsten ist. Sie fühlen sich gestört, die Lust gerät ins Stocken, und plötzlich schweifen die Gedanken ab zu HIV und Aids, Geschlechtskrankheiten und anderen Abturnern. Solche Gedanken bleiben oft nicht folgenlos: Bei nicht wenigen gerät die Erektion ins Wanken oder verabschiedet sich gleich ganz komplett. Und machen wir uns nichts vor: Das Kondom trennt.

Es bildet eine Barriere zu den Menschen, denen wir in diesem intimen Moment vollkommen nahe sein wollen. Verschmelzen und ineinander Aufgehen, wie soll das funktionieren, wenn uns ein Kondom auf Abstand hält?

Die Erfahrung, (immer) öfter am Kondom zu verzweifeln, ist auch nicht gerade ein Riesen-Motivations-schub für folgende Versuche Safer Sex zu praktizieren. Nicht selten wird da die eigene Überzeugung „Klappt ja eh nicht!“ zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Für manche Menschen ein alltäglicher Teufelskreis.

Gut also, dass es mittlerweile Safer Sex-Alternativen gibt. Nicht nur Kondome, auch Medikamente



schützen zuverlässig vor einer Ansteckung mit HIV: Sei es als Schutz durch Therapie oder PrEP. Ihr Vorteil ist, dass Sex und Schutz zeitlich auseinanderrücken: Die Pillen von heute Morgen schützen dich und deine Sexpartner:innen auch noch am Abend und in der Nacht. Hört sich erstmal gut an. Aber auch das kann Segen und Fluch zugleich sein. Denn der medikamentöse Schutz verlangt Disziplin und vorausschauende Planung – und das möglicherweise in Zeiten, in denen ich gerade gar keinen Sex habe und nicht daran denke.

Also alles ganz easy mit dem Safer Sex? Mitnichten! Safer Sex passiert uns nicht einfach so.

Jedes neue Date ist manchmal auch eine neue Herausforderung. Darum wollen wir uns an dieser Stelle einmal herzlich bei euch bedanken: Bei denen, die Safer Sex gut verinnerlicht haben und bei denen, die trotz guter Vorsätze scheitern und nicht gleich komplett die Flinte ins Korn werfen. Danke für euren Beitrag zu Safer Sex!

Auf den folgenden Seiten informieren wir dich, was du tun kannst, wenn es mal nicht mit dem Safer Sex geklappt hat. Denn auch wir wissen:

Manchmal ist Safer Sex leichter gedacht als getan!



#4 DIE PEP (POST-EXPOSITIONS-PROPHYLAXE)

Eben war's noch der geilste Fick seit langem – und dann reißt das Kondom und die Stimmung ist da, wo der Schwanz gerade noch war: Im Arsch.

Aber keine Panik! Wenn beim Safer Sex mal was schief läuft und es zu einem möglichen HIV-Risiko kommt, kann man eine PEP (**P**ost-**E**xpositions-**P**rophylaxe, also etwa „Nach-Risiko-Schutz“) machen. Hierzu nimmt man vorsorglich HIV-Medikamente ein und hat so eine hohe Chance, eine HIV-Infektion noch einmal zu verhindern.

Nº 1 • Was ist die PEP?

Die PEP ist eine Notfallmaßnahme **nach** ungeschütztem Sex (z.B., wenn ein Kondom reißt oder wenn die Medikamente über längere Zeit nicht genommen wurden): Die vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten soll verhindern, dass sich HIV im Körper festsetzt und dann vermehren kann.

Nº 2 • Und das funktioniert?

Wird mit der PEP rechtzeitig begonnen und werden die Medikamente konsequent eingenommen, lässt sich in etwa 9 von 10 Fällen eine HIV-Infektion noch einmal abwenden.

Nº 3 • Der Countdown läuft

Wichtig bei einer PEP ist der **rechtzeitige Beginn**: Am besten **unverzüglich**, möglichst innerhalb der ersten 24 Stunden, spätestens aber innerhalb von 48 Stunden nach dem Risiko. Jede Stunde zählt!

Nº 4 • Wo kriege ich die PEP?

Es gibt zwei Möglichkeiten, an eine PEP zu kommen: Entweder in einer **größeren Klinik** oder einer **HIV-Schwerpunktpraxis**. Eine Klinik, die 24-Stunden am Tag eine HIV-PEP vorhält, kannst du auch mitten in der Nacht, direkt nach dem Risiko, aufsuchen. Hier bekommst du allerdings nur eine Start-Dosis der Medikamente. Da man die HIV-PEP vier Wochen lang einnimmt, musst du dir die übrigen Medikamente in einer HIV-Schwerpunktpraxis verschreiben lassen.

Ist man sich in der Klinik über die Höhe deines Risikos unsicher, sollte auf jeden Fall die HIV-PEP vorläufig und notfallmäßig eingeleitet werden. Am nächsten Tag kann dann in der Schwerpunktpraxis zusammen mit erfahrenen Mediziner:innen in Ruhe entschieden werden, ob die Behandlung fortgesetzt wird.

Für Köln gilt folgende Adresse: *Notdienstpraxis an der Uniklinik Köln, Joseph-Stelzman-Str. 24, 50937 Köln, Tel.: 0221 / 42088910*

Eine deutschlandweite Karte mit Notfall-Ambulanzen von Kliniken, die Tag und Nacht die PEP anbieten, findest du unter iwwit.de/pep.

Nº 5 • Wann kriege ich eine PEP?

Nutzen, Risiken und Kosten der PEP müssen in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen, denn nur in so genannten „begründeten Notfällen“ werden

die Kosten auch von den Krankenkassen übernommen. In vielen Fällen werden die verschreibenden Ärzt:innen daher im Einzelfall entscheiden müssen.

In den PEP-Leitlinien sind allerdings einige Risiko-Situationen beschrieben, in denen eine PEP empfohlen oder angeboten werden sollte. So beispielsweise nach ungeschütztem Analverkehr zwischen zwei Männern, wenn ...

- einer der Sexpartner HIV-positiv ist und (noch) keine HIV-Therapie nimmt.
- der positive Partner zwar behandelt wird, aber die Viruslast (noch) nicht unter der Nachweisgrenze ist.

oder

- man den HIV-Status des Partners nicht kennt, aber davon ausgehen kann, dass er HIV-positiv ist.

Nach ungeschütztem Oralverkehr ist aufgrund des geringen Risikos keine PEP notwendig. Das gilt selbst dann, wenn dabei Sperma eines HIV-positiven Menschen in den Mund gelangt oder geschluckt wird.

Nº 6 • Kann ich nicht einfach PrEP-Medikamente als PEP einnehmen?

Nein, die PrEP-Medikamente (siehe Seite 22) sind dafür nicht geeignet. Eine PEP besteht immer aus drei Medikamenten, die miteinander kombiniert werden, – bei der PrEP kommen jedoch nur zwei Wirkstoffe zum Einsatz. Daher besteht die Gefahr, dass das PrEP-Medikament schnell unwirksam wird, weil sich Resistenzen bilden.



#5 DER HIV-TEST

Mehr als 10.000 Menschen in Deutschland wissen nichts davon, dass sie sich bereits mit HIV angesteckt haben. Etwa 1.000 von ihnen erkranken jedes Jahr an Aids, also dem weit fortgeschrittenen Stadium der HIV-Infektion, das durch schwere, häufig lebensbedrohliche Erkrankungen gekennzeichnet ist.

Du hattest einen riskanten Sexkontakt? Dich sorgen verdächtige Krankheitszeichen? Du möchtest mit deinem:deiner Partner:in auf Kondome verzichten? Du willst einfach nur sichergehen? Die Gründe für einen HIV-Test können sehr vielfältig sein ...

Nº 1 • Warum auf HIV testen?

Ein HIV-Test schafft Klarheit: Fällt er negativ aus, brauchst du dich nicht länger zu sorgen. Hast du dich angesteckt, bringt es gesundheitliche Vorteile mit sich, darüber Bescheid zu wissen: Eine rechtzeitig begonnene Therapie verhindert, dass HIV dein Immunsystem stark schädigt. Ein zu später Therapiestart kann hingegen Lebensqualität und -jahre kosten.

Nº 2 • Welcher Test?

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten: Bei einem **Labor-test** wird dir Blut abgenommen und zur Untersuchung eingeschickt. Das Ergebnis erhältst du nach zwei bis fünf Tagen persönlich. Fällt der erste Test positiv aus, erfolgt in der Zwischenzeit die

Gegenkontrolle mit einem weiteren Testverfahren (Bestätigungstest).

Bei einem **Schnelltest** liegt ein sicheres negatives Ergebnis bereits nach 30 Minuten vor. Schlägt der Test an („reaktives Testergebnis“) wird auch hier ein Bestätigungstest im Labor durchgeführt.

Nº 3 • Wie sicher ist das Ergebnis?

Werden die oben beschriebenen Verfahren eingehalten, sind die Testergebnisse sehr sicher.

Labor- und Schnelltest unterscheiden sich dann lediglich in Bezug auf das „diagnostische Fenster“ (siehe Kasten unten).

Nº 4 • Wann zum Test?

Wenn es darum geht, eine ganz spezielle Risikosituation abzuklären, gilt es, die unten genannten Fristen einzuhalten (siehe Kasten). Als Routinecheck solltest du dich bei wechselnden Sex-Partner:innen mindestens einmal jährlich auf HIV testen lassen.

Neu: Schneller Bescheid wissen!

Zurzeit werden von fast allen Laboren HIV-Tests der so genannten vierten Generation eingesetzt. Diese weisen zusätzlich zu HIV-Antikörpern auch Virusbestandteile (Antigene) nach und werden deswegen Kombinationstests genannt. Meistens soll mit einem HIV-Test nach einem Risiko eine Ansteckung mit HIV sicher ausgeschlossen werden.

Für ein sicheres negatives Ergebnis musst du jedoch gewisse „Wartezeiten“ einhalten. Die Wartezeit (das so

genannte „diagnostische Fenster“) hat sich für den Labor-Kombinationstest verkürzt und beträgt nicht mehr 12, sondern nur noch 6 Wochen. Für Schnelltests bleibt es allerdings bei den 12 Wochen, wenn man eine Infektion sicher ausschließen will.

Wichtig: Wenn du dich nach einem HIV-Risiko innerhalb des „diagnostischen Fensters“ testen lässt und ein negatives Ergebnis erhältst, kann dabei eine frische Infektion übersehen werden.

Nº 5 • Warum Beratung?

Ein persönliches Gespräch in einer Beratungsstelle hilft dir, deine Risiken besser einzuschätzen und zu entscheiden, ob ein Test zum gegenwärtigen Zeitpunkt sinnvoll ist. Außerdem kannst du dich über die Folgen eines positiven Ergebnisses informieren und stehst im Falle eines Falles nicht alleine da.

Ob du nach der Beratung einen HIV-Test machen lässt, bleibt immer deine freie Entscheidung.

Nº 6 • Was ist mit Selbsttests?

Ein HIV-Selbsttest bietet dir die Möglichkeit, dich selbst auf HIV zu testen, zum Beispiel zu Hause. Den HIV-Selbsttest bekommst du im Internet oder im Handel, etwa in Apotheken oder Drogerien.

Bei einem HIV-Selbsttest nimmt man sich einige Tropfen Blut aus der Fingerkuppe ab und überträgt diese auf den Test. Schon nach wenigen Minuten kannst du das Ergebnis ablesen. Einfach in der Anwendung und daher ebenfalls für Laien geeignet sind der „Autotest VIH“, „INSTI“ und der „Exacto“-Selbsttest.

Für den Selbsttest gilt auch: Ein negatives Ergebnis ist erst 12 Wochen nach einem Risiko ausreichend sicher. Testest du vor Ablauf der 3-Monats-Frist, kann eine Ansteckung übersehen werden. Ebenso muss ein „positives“ Ergebnis immer mit einem zweiten Test im Labor gegengecheckt werden! Diesen Bestätigungstest kannst du in einer ärztlichen Praxis, beim Gesundheitsamt oder den Checkpoints machen.

SYPHILIS-ALARM! GESCHLECHTSKRANKHEITEN

Die meisten sexuell aktiven Menschen haben irgendwann einmal mit Geschlechtskrankheiten zu tun. Die möglichen Folgen reichen dabei vom lästigen Jucken bis zu schweren, unter Umständen lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Weit verbreitet sind zum Beispiel Chlamydien, Herpes, Pilzerkrankungen und Feigwarzen. Bei Männern¹, die Sex mit Männern haben, kommen besonders der Tripper und die Syphilis heute wieder deutlich häufiger vor.

Die **Syphilis** ist eine sehr leicht übertragbare Geschlechtskrankheit durch Bakterien, die den gesamten Körper betrifft. Sie verläuft in mehreren Stadien mit unterschiedlichsten Symptomen.

Zeitweise taucht die Erkrankung auch ab und macht sich dann nicht durch Krankheitszeichen bemerkbar. Deshalb bleibt die Syphilis oft lange Zeit (manchmal viele Jahre!) unerkannt. Eine Syphilis kann durch einen einfachen Bluttest nachgewiesen oder ausgeschlossen werden. Die Erkrankung ist durch eine Behandlung mit einem Antibiotikum (Penizillin) heilbar. Spätfolgen des letzten Stadiums (z.B. Schädigungen des Nervensystems und innerer Organe) bilden sich aber nicht zurück.

Seit dem Jahr 2010 steigen die Syphilisfälle in Deutschland wieder deutlich an: Im Jahr 2020 wurden mehr als 8.000 Diagnosen gemeldet. Das entspricht einer Verdop-

¹ Die hier dargestellten Zahlen beziehen sich auf cis Männer. Verlässliche Daten zu Häufigkeiten bei trans* Männern liegen nicht vor.

pelung der Fallzahlen innerhalb der letzten 10 Jahre.

Etwa 94% der Menschen, bei denen eine Syphilis festgestellt wurde, sind Männer. Besonders betroffen sind hier Schwule und andere Männer, die Sex mit Männern haben: 5 von 6 Männern gaben an, sich bei gleichgeschlechtlichem Sex angesteckt zu haben. In den großen Millionenstädten wie Köln liegt dieser Anteil noch höher (vermutlich mehr als 9 von 10 Männern).

Übrigens: Das wir über die Verbreitung der Syphilis in Deutschland so gut Bescheid wissen, liegt an der so genannten „Meldepflicht“, die nur für wenige Geschlechts-

krankheiten besteht. Das bedeutet, dass die Krankheitsfälle und einige weitere Informationen an eine zentrale Stelle weitergeleitet werden. Die Meldung erfolgt anonym, die Fälle können also nicht zu der erkrankten Person zurückverfolgt werden.

Europaweit liegt der **Tripper** (Gonorrhoe) auf Platz zwei der häufigsten Geschlechtskrankheiten. Im Jahr 2018 wurden mehr als 100.000 Erkrankungen festgestellt. Auch hier steigen die Zahlen deutlich und haben sich seit 2012 verdoppelt. Der Anteil der Infektionen, die beim Sex zwischen Männern erfolgten, liegt bei schätzungsweise 60%.

Weitere Informationen zu Geschlechtskrankheiten findest du auf unserer Homepage unter: [ahkoeln.de/stifaq](https://www.ahkoeln.de/stifaq)



#6 GESCHLECHTS- KRANKHEITEN

...oder genauer: Sexuell übertragbare Infektionen (kurz **STI**, von engl. **Sexually Transmitted Infections**) sind in der Community weit verbreitet. STI wie z.B. Syphilis, Tripper oder Chlamydien werden häufig auch „am Kondom vorbei“ übertragen und machen sich eher selten durch handfeste oder eindeutige Symptome bemerkbar. Deshalb sind **regelmäßige Routine-Checks** um Geschlechtskrankheiten aufzuspüren und zu behandeln ein „Muss“ für sexuell aktive Menschen.

Rechtzeitig erkannt, ist die Behandlung von STI meist unkompliziert und du wirst sie schnell wieder los. Bleiben sie jedoch unentdeckt, können sie zu schweren Gesundheitsschäden führen und erhöhen dein Risiko, dich beim Sex mit HIV anzustecken.

Nº 1 • Woran merke ich, ob ich mich mit einer STI angesteckt habe?

Nur in einigen Fällen führen STI wie Tripper, Syphilis und Co. auch zu deutlichen Krankheitszeichen: Häufig spürst du gar nichts von der Ansteckung und oft machen sich die Erreger dort breit, wo du es nicht vermutest (etwa im Rachen oder im Hintern!). Unbemerkt können sie dann in aller Stille deinen Körper schwer schädigen und beim Sex unentdeckt weitergegeben werden.

Nº 2 • Welche Symptome können auftreten?

Bei folgenden Anzeichen solltest du **unbedingt** eine ärztliche Praxis aufsuchen, um die Ursache abzuklären – auch dann,

wenn die Veränderungen von alleine wieder verschwinden:

Ausfluss aus Schwanz, Hintern, Fronthole¹ oder Vagina • Brennen oder Schmerzen beim Pinkeln, Juckreiz der Harnröhre • Blut oder Schleim im Stuhl, Verfärbung von Urin oder Stuhl, Schmerzen beim Stuhlgang • Schmerzen an Schwanz, Hintern, den Hoden oder Fronthole/Vagina • Bläschen, Knötchen, Warzen, offene Stellen und Hautausschläge an den Geschlechtsorganen, Hintern, Mund oder am ganzen Körper

Nº 3 • Schützen Kondome vor STI?

Die Schutzwirkung von Kondomen in Bezug auf Geschlechtskrankheiten wird häufig überschätzt. Beim Ficken und Gefickt werden bieten sie dir einen sicheren Schutz vor HIV (Safer Sex). Geschlechtskrankheiten über-

¹ Fronthole: („vorderes Loch“) Eine von vielen trans* Männern gewählte Bezeichnung für das nicht operativ angeglichene Geschlechtsorgan.

tragen sich aber sehr viel leichter. Mit vielen STI kann man sich schon beim Blasen (auch ohne Abspritzen), beim gegenseitigen Wichsen, beim Rimming oder sogar beim Knutschen anstecken – Kondome nützen da wenig.

Nº 4 • Was kann ich vorbeugend tun?

Aufgrund der vielfältigen Übertragungswege gibt es keinen wirklich zuverlässigen Schutz vor STI. Deshalb sind **regelmäßige Routine-Checks** die wichtigste Maßnahme, um Geschlechtskrankheiten früh zu erkennen (und gegebenenfalls zu behandeln)! Was du sonst noch tun kannst, um dein STI-Risiko zu senken, haben wir hier zusammengestellt:

- Kondome können beim Analsex das Risiko einer Ansteckung mit Syphilis, Tripper oder Hepatitis B und C senken, bieten allerdings nur einen Teilschutz.
- Sextoys, wie z.B. Dildos immer nur bei einer Person verwenden oder vor der Verwendung mit anderen Partner:innen jeweils ein neues Kondom überrollen.
- Jeder schwule und trans* Mann sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein. Impfschutz mindestens alle zehn Jahre überprüfen lassen, bei Menschen mit HIV evtl. häufiger.
- Achte auf Hygiene: Beim Sex mit mehreren Partner:innen (etwa auf Sexpartys) können Erreger übertragen werden, wenn Gleitmittel-töpfe gemeinsam benutzt werden, wenn man mehrere Menschen hintereinander fingert, fistet oder fickt (selbst mit Kondom!) und wenn man Sperma „verteilt“.

Nº 5 • Wie oft zum STI-Check?

Wenn du Sex mit wechselnden Partner:innen hast, solltest du dich routinemäßig mindestens einmal, bei mehr als zehn Sexpartner:innen pro Jahr möglichst zweimal jährlich auf STI checken lassen. Nicht alle STI können durch eine Blutuntersuchung sicher nachgewiesen bzw. ausgeschlossen werden. Daher ist es wichtig, dass bei einem Routinecheck Schwanz, Hintern, Rachen und ggf. Fronthole/Vagina gründlich untersucht werden, Abstriche (Po und Rachen) vorgenommen werden und unter Umständen auch der Urin untersucht wird.

Nº 6 • Warum steigt bei einer STI das HIV-Ansteckungsrisiko?

Einige STI führen zu Veränderungen oder Entzündungen der Haut- und Schleimhäute, die HIV zusätzliche Angriffsfläche bieten und das Eindringen in den Körper erleichtern (z.B. Geschwüre der Syphilis und die aufgeplatzten Bläschen bei einem Genital-Herpes).

Wenn unbehandelte HIV-Positive eine weitere STI haben, steigt für ihre Partner:innen das Risiko, sich mit HIV anzustecken: In den betroffenen Schleimhäuten des Positiven kann durch eine STI die HIV-Konzentration stark ansteigen. Wird die HIV-Infektion jedoch wirksam behandelt (siehe Seite 16 Schutz durch Therapie) erhöht sich das Ansteckungsrisiko nicht.

6xSEX

Alles was man(n)* wissen sollte

Erstauflage, 5000 Stück

Redaktionelle Leitung: Christoph Klaes

Text: Rainer Ryback

Gestaltung: Benjamin Scholz

Foto auf Titel: jacoblund, iStock

Mit freundlicher Unterstützung
durchs Queere Netzwerk NRW

CHECKPOINT
Aidshilfe Köln

 **QUEERES
NETZWERK
NRW**

JÄHRLICHE TESTS?

Regelmäßig im Einsatz? Dann auch regelmäßig zum Check auf HIV und STI! **Jährliche Routineuntersuchungen** für schwule und trans* Männer mit wechselnden Partner:innen – bei **mehr als 10 Sexpartner:innen halbjährlich**.

Untersuchung	STI	Besonderheiten
Blutuntersuchung	HIV, Syphilis, (Hepatitis C*)	*Hepatitis C nur bei Menschen mit HIV, und/oder Drogengebrauch, und/oder verletzungsgefährlichen (Gruppen-) Sexpraktikern
Abstriche (Enddarm und Rachen)	Chlamydien, Tripper (Gonorrhö)	Evtl. auch Urinuntersuchung
Sichtkontrolle	Feigwarzen (HPV), Herpes	Genaue Untersuchung der Geschlechtsorgane, Hoden und des Po-Lochs (After). Evtl. Austasten des Enddarms.

Mehr Infos unter
schnell-test.de