

Safer Xes

...sicher!

**GIB AIDS
KEINE
CHANCE**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

mach's mit.

www.machsmit.de

Um den Text
lesbarer zu halten,
haben wir in den
meisten Fällen
darauf verzichtet,
die männliche
und die weibliche
Schriftform zu
benutzen; aber
selbstverständlich
sind immer Frauen
und Männer
angesprochen!

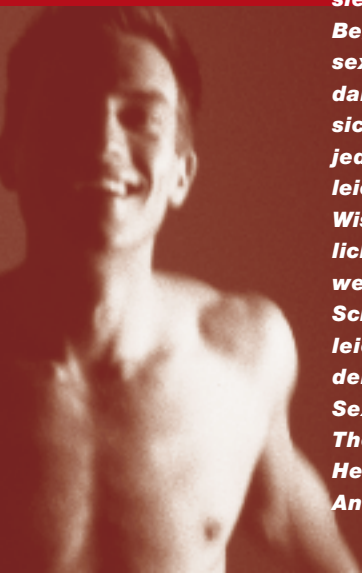
***Dieses Heft ist gedacht für
Menschen, die ihre Sexualität
nicht nur mit einem lang-
fristigen und ebenfalls treuen
Partner leben. Die Infor-
mationen sollen helfen,
Gesundheit zu schützen und
die Ausbreitung von Aids und
anderen sexuell übertragbaren
Krankheiten zu verhindern.
Durch Safer Sex und Kondome.***

Inhalt

Sicherer lieben	2
Sexuell übertragbare Krankheiten – ein aktuelles Thema	4
Wie wird HIV (Aids) übertragen?	14
Alles über Safer Sex	16
Über Sexualität reden	20
Kondome schützen	22
Alles über Kondome	24
Kondome... wirklich gut?	25
Kondome... lieber nicht?	25
Kondome... immer dabei	32
Kondome... aussuchen	33
Kondome... mit und ohne Latex	34
Kondome... benutzen	36
Kondome... und die Tage	38
Kondome... und Gleitmittel	38
Kondome... und Spermizide	40
Kondome... und Sicherheit	40
Kondome... in jeder Beziehung	42
Wenn das Kondom reißt... Tipps für den Notfall	44
Weitere Informationen – Anschriften für Beratung	48

***Sicherer
lieben***





Sexualität ist für die meisten Menschen wichtiger Bestandteil eines erfüllten Lebens. Leider hat sie aber auch unerwünschte Begleiterscheinungen wie z. B. sexuell übertragbare Krankheiten, darunter HIV/Aids. Die Risiken, sich zu infizieren, kann jedoch jeder begrenzen. Denn es ist leicht, sich zu schützen: durch das Wissen über die Infektionsmöglichkeiten, über die Übertragungswege und durch entsprechende Schutzmaßnahmen. Es fällt vielleicht manchmal nicht leicht, mit dem Sexualpartner oder der Sexualpartnerin über diese Themen zu sprechen. Mit diesem Heft möchten wir Ihnen ein paar Anregungen dazu geben.



Sexuell übertragbare Krankheiten – ein aktuelles Thema

Die Zahl der sexuell übertragbaren Infektionen ist in den letzten Jahren weltweit, aber auch in Europa und Deutschland deutlich gestiegen. Sie sind also gerade heute ein wichtiges Thema. Zwar lassen sich die meisten durch frühzeitige Behandlung heilen, einige durch Viren ausgelöste Erkrankungen sind aber auch heute nur schwer zu behandeln.

Allerdings wird selbst bei gut behandelbaren Krankheiten eine rechtzeitige Behandlung oftmals versäumt. Unwissenheit oder Sorglosigkeit können hier genauso eine Rolle spielen wie die Tatsache, dass manchmal nur schwache Symptome auftreten, die von selber wieder abklingen, obwohl die Infektion weiter besteht. Zu den **Spätfolgen** gehören dann Unterleibsentzündungen, die zu lebenslangen Gesundheitsschäden wie Unfruchtbarkeit bei Männern und Frauen führen können. Dazu kommt, dass andere sexuell übertragbare Krankheiten das Risiko für eine HIV-Infektion erhöhen. Das HI-Virus kann nämlich leichter in vorgeschädigte Haut oder Schleimhaut eindringen. HIV ist der Auslö-

ser für Aids, gegen das es bis heute keine Schutzimpfung gibt. Auch eine Heilung ist nicht möglich: Medikamente können das Fortschreiten der HIV-Infektion oder den Ausbruch der Krankheit verzögern, aber nicht verhindern.

Daher ist es besonders wichtig, sich und andere vor sexuell übertragbaren Krankheiten durch Safer Sex zu schützen!

Das folgende Frage-Antwort-Schema gibt Ihnen einen kurzen Überblick über die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten – außer HIV/Aids, das in einem eigenen Kapitel behandelt wird. Hinweise für ausführlichere Informationen und persönliche Beratung finden Sie auf Seite 48.

>>

Was sind die wichtigsten Symptome?

♠ **Gonorrhoe (Tripper)**

Mann: Brennen beim Wasserlassen und eitriger Ausfluss aus dem Glied. **Frau:** Länger dauernde Unterbauchschmerzen, Ausfluss (u.U. kaum bemerkbar), Brennen beim Wasserlassen. **Beide:** Je nach Sexualpraktik auch Symptome im Mund-Rachen-Raum (Halsschmerzen) oder Symptome im Darm (Schmerzen im Kreuz oder beim Stuhlgang).

♠ **Syphilis (Lues)**

Schmerzloses, hartes Geschwür an der Kontaktstelle, meist am Glied, an der Scheide oder am Darm, aber auch am und im Mund (wird leicht übersehen). Später können Hautausschläge, geschwollene Lymphknoten und nässende, hochansteckende Haut- und Schleimhautdefekte dazukommen. Eine Syphilis kann ohne Behandlung ausheilen, oft **bleibt die Infektion jedoch bestehen** und kann dann im Spätstadium zu schweren Organschäden führen. Übertragung von infizierter Mutter auf **Neugeborenes** möglich, Folge sind schwere Krankheitserscheinungen beim Kind.

♠ **Chlamydien-Infektion**

Oft keine bemerkbaren Symptome!

Mann: evtl. Brennen beim Wasserlassen, Ausfluss. **Frau:** evtl. Schmerzen beim Wasserlassen, Ausfluss, Blutungen, Zyklusstörungen. Häufig kombiniert mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. **Beide:** Je nach Sexualpraktik auch Symptome im Hals und Darm möglich. Eine Infektion der Augenbindehaut ist möglich, wenn der Erreger in die Augen gerät.

Wie wird die Infektion übertragen?

Wenn Schleimhäute mit erregershaltigem Sekret in Kontakt kommen, z.B. bei **ungeschütztem Vaginal-, Oral- oder Analverkehr**.

Verursacher sind Bakterien

Wenn verletzte Haut oder Schleimhaut mit den Syphilis-Bakterien in Kontakt kommt, zum Beispiel aus dem zu Beginn entstehenden Geschwür und den o.g. Haut- und Schleimhautläsionen. Übertragung an jeder Körperstelle möglich, aber am häufigsten bei **ungeschütztem Vaginal-, Oral-, Analverkehr**. Auch Drogenabhängige, die Spritzbestecke infizierter Menschen benutzen, können sich anstecken.

Verursacher sind Bakterien

Durch **ungeschützten Vaginal-, Oral-, Analverkehr**. Infektion der Augenbindehaut auch über die Hände möglich als Schmierinfektion.

Verursacher sind Bakterien

Ausreichend lange

Behandlung mit speziellen Antibiotika. Auch der/die **Sexualpartner/in** muss behandelt werden!

Zu spät oder nicht behandelte Infektionen können **schwerwiegende Folgen** haben. **Frauen:** Entzündungen der Gebärmuterschleimhaut und Eileiter. **Männer:** Nebenhoden- und Prostataentzündungen. Bei beiden kann Unfruchtbarkeit eine Spätfolge sein.

Kontakt mit erregerhaltigem Sekret vermeiden: Kondome und Dental Dams vermindern das Ansteckungsrisiko.

Ausreichend lange

Behandlung mit Antibiotika. Sexualkontakte vermeiden, bis die Behandlung abgeschlossen ist. Auch der/die **Sexualpartner/in** muss behandelt werden. Mutter-Kind-Übertragung ist durch Antibiotika (z.B. Penicillin) zu verhindern.

Unbehandelt führt die Syphilis in späten Stadien zu Schäden im Gehirn, am Herzen und an Blutgefäßen.

Jeder direkte Kontakt mit Blut, dem Syphilis-Geschwür oder den nässenden Hauterscheinungen kann zu einer Ansteckung führen. Kondome und Dental Dams vermindern das Ansteckungsrisiko, können es aber nicht in jedem Fall verhindern. Daher auf Symptome achten und ggf. Arzt aufsuchen.

Behandlung mit Antibiotika. Auch der/die **Sexualpartner/in** muss behandelt werden.

Schmerzhafte Infektionen der inneren Geschlechtsorgane, die bei Mann und Frau zu Unfruchtbarkeit führen können. Gelenkentzündungen möglich.

Kondome und Dental Dams sind ein guter Schutz.

Was sind die wichtigsten Symptome?

♠ **Hepatitis A**

Häufig nur leichte grippeähnliche Symptome, manchmal Übelkeit, Erbrechen. Gelbsucht (d.h. gelbe Haut, heller Stuhl und dunkler Urin) nur gelegentlich.

♠ **Hepatitis B**

Häufig grippeähnliche Symptome, gelegentlich Übelkeit, Erbrechen. Gelbsucht (d.h. gelbe Haut, heller Stuhl und dunkler Urin) nur manchmal.

♠ **Hepatitis C**

Meist nur schwache grippeähnliche Symptome, manchmal Übelkeit.

♠ **Herpes genitalis**

Bläschen im Genital- oder Analbereich, die brennen, jucken, schmerzen. Bei Erstinfektion auch Fieber und Krankheitsgefühl.

Wie wird die Infektion übertragen?

Fäkal-oral durch winzige virenhaltige Kotreste, die in den Mund gelangen (über verunreinigte Nahrungsmittel, verschmutztes Trinkwasser, unzureichendes Händewaschen nach der Toilette oder sexuell durch Darm-Mund-Kontakt).

Verursacher sind Viren

Das Virus befindet sich in fast allen Körperflüssigkeiten und ist sehr leicht übertragbar. Die Übertragung erfolgt fast immer auf sexuellem Weg (**ungeschützter Vaginal-, Oral-, Analverkehr**), ist aber auch **beim Küssen** möglich. Übertragungsmöglichkeit auch bei Nichtbeachtung von Hygienevorschriften beim Tätowieren oder Piercing.

Verursacher sind Viren

In erster Linie durch Blut. Besonders gefährdet sind Drogenkonsumenten, die Spritzbestecke infizierter Menschen benutzen. Eine sexuelle Übertragung ist prinzipiell möglich, gefährdet sind insbesondere Menschen mit wechselnden Partnerschaften oder Sexualpraktiken mit Verletzungsmöglichkeit. Weitere Übertragungsmöglichkeiten z.B. bei Nichtbeachtung von Hygienevorschriften beim Tätowieren oder Piercing.

Verursacher sind Viren

Herpesviren werden durch direkten Kontakt mit den sehr infektiösen Herpes-Bläschen übertragen.

Verursacher sind Viren

Was ist zu tun?

Mögliche Folgen?

Wie kann ich mich schützen?

Infektion heilt von selbst aus. Zusätzliche Belastung der Leber durch Alkohol/Drogen vermeiden.

Ganz selten tödliche Verläufe. Heilt sonst aus und wird nicht chronisch.

Impfung. Vor allem bei Reisen in Länder mit anderen Hygieneverhältnissen wichtig.

Die akute Infektion wird in der Regel nicht behandelt.

Bei ca. 5–10% der Infektionen keine Heilung, sondern chronischer Verlauf. Auch dann häufig nur schwache Symptome. Nach Jahren jedoch schwere Leberfunktionsstörungen möglich. Auch im chronischen Stadium kann die Infektion **übertragen** werden.

Impfung, empfohlen für Säuglinge und Jugendliche (bis 18 Jahre von den Krankenkassen bezahlt), medizinisches Personal und Menschen mit wechselnden Sexualpartnern. Kondome und Dental Dams vermindern das Ansteckungsrisiko. Drogenkonsumenten sollten Spritzbestecke niemals mit anderen teilen.

Wird die akute Infektion behandelt, kann die Entwicklung einer chronischen Verlaufsförm häufig verhindert werden.

50–80% aller unbehandelten Infektionen werden chronisch. Nur ein Teil der Erkrankten kann dann erfolgreich behandelt werden.

Keine Impfung verfügbar. Kondome und Dental Dams vermindern das Ansteckungsrisiko. Drogenkonsumenten sollten Spritzbestecke niemals mit anderen teilen.

Linderung durch Medikamente, aber keine Heilung. Symptome kehren häufig wieder.

Kann zu Gebärmutterhalskrebs beitragen.

Kondome und Dental Dams vermindern das Ansteckungsrisiko.

Was sind die wichtigsten Symptome?

Wie wird die Infektion übertragen?

♠ **Kondylome (Feigwarzen)**

Sehr unterschiedlich aussehende schmerzlose Warzen im Genital- und Analbereich, die einzeln oder gehäuft auftreten können.

Durch direkten Haut- und Schleimhautkontakt, z.B. bei **ungeschütztem Vaginal-, Oral-, Analverkehr**.

Verursacher sind Viren

♠ **Candida-Infektion**

In der Scheide, am Glied, am After oder auf der Haut (Leistenbeuge) entzündliche Veränderungen, Beläge und weißlicher Ausfluss. Oft Juckreiz oder Brennen.

Verursachende Hefepilze sind praktisch überall vorhanden. Bei Störung des physiologischen Gleichgewichts (z. B. durch bestimmte Erkrankungen, längere Antibiotikabehandlung oder die Anti-Baby-Pille) können sie zu Krankheitserscheinungen führen und dann **auch sexuell (ungeschützter Vaginal- und Analverkehr)** übertragen werden.

Verursacher sind Pilze

♠ **Trichomonaden-Infektion**

Geringer, oft unbemerkter bis erheblicher Ausfluss aus der Harnröhre bzw. Scheide, manchmal auch starke Schmerzen im Genitalbereich.

Am häufigsten bei **ungeschütztem Vaginal- und Analverkehr**.

Verursacher sind Protozoen (Einzeller)

♠ **Filzläuse**

Juckreiz vor allem im Bereich der Schamhaare; Läuse und ihre Eier sichtbar.

Durch engen körperlichen Kontakt.

Verursacher sind Parasiten

Was ist zu tun?	Mögliche Folgen?	Wie kann ich mich schützen?
Medikamentöse Behandlung oder chirurgische Entfernung. Häufig treten die Warzen jedoch immer wieder auf. Auch der/die Sexualpartner/in muss behandelt werden.	Können zu Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsformen der Geschlechtsorgane und am Darmausgang beitragen. Deshalb regelmäßige Vorsorgeuntersuchung.	Kondome und Dental Dams vermindern das Ansteckungsrisiko. Eine Schutzimpfung steht für Mädchen und Frauen vor dem ersten Geschlechtsverkehr zur Verfügung.
Gründliche körperliche Untersuchung, Überprüfung der Medikamenteneinnahme, gezielte Behandlung (z. B. mit Antipilzmitteln). Auch der/die Sexualpartner/in muss behandelt werden.	Hefepilze kehren häufig wieder.	Auf Hygiene achten (z.B. Genitale mit warmem Wasser ohne Seife nicht häufiger als 1-2mal täglich waschen, Unterwäsche bei mindestens 60° waschen). Kondome schützen.
Behandlung mit Antibiotika. Auch der/die Sexualpartner/in muss behandelt werden.	Ansteckung möglich, ohne dass Symptome bemerkt werden, dadurch leichte Verbreitung.	Kondome schützen.
Spezielle Insektizide (Medikamente) töten die Läuse ab. Auch der/die Sexualpartner/in muss behandelt werden.	Keine. Filzläuse können auch im Verlauf der Behandlung von den Partnern hin und her übertragen werden.	Ein Schutz ist nur schwer möglich, deshalb auf Symptome achten und ggf. Arzt aufsuchen.

Falls Sie eines der genannten Symptome sexuell übertragbarer Krankheiten bei sich beobachtet haben, wenden Sie sich bitte möglichst bald an einen Arzt Ihres Vertrauens. Beratung und medizinische Hilfe finden Sie bei Hausarzt, Haut- und Frauenärzten, Urologen sowie bei Sexualberatungsstellen und Gesundheitsämtern.

Vielen Menschen ist es unangenehm, wegen einer solchen Erkrankung einen Arzt aufzusuchen. Bei einer geschätzten Zahl von 1 Million Infektionen weltweit pro Tag kann man jedoch sicher sein, nicht der oder die Einzige mit einer sexuell übertragbaren Krankheit zu sein. Gefühle der Scham sind also nicht notwendig. Im Gegenteil, zeigen Sie doch mit einem Arztbesuch, dass Sie mit Ihrer Gesundheit und der Ihrer Partnerin oder Ihres Partners verantwortlich umgehen.

Wie wird HIV (Aids) über- tragen?

**„HIV kann man keinem
ansehen. Und man weiß
nichts über frühere
Partner des anderen.
Da läuft eben nix ohne
Präser.“**

**HIV, der Erreger von
Aids, kann hauptsächlich
übertragen werden:**

■ durch ungeschützten Geschlechtsverkehr. Dazu gehören Analverkehr (Darmverkehr), Vaginalverkehr (Scheidenverkehr) und Oralverkehr (Mundverkehr). Während der Menstruation besteht wegen des Menstruationsblutes ein erhöhtes Infektionsrisiko. Bei Oralverkehr besteht die Gefahr einer Übertragung in erster Linie dann, wenn der Samenerguss im Mund erfolgt oder Scheidenflüssigkeit aufgenommen wird². Wenn eine sexuell übertragbare Infektion vorliegt (siehe Seiten 6 – 11) kann HIV bis zu zehnmal leichter übertragen werden;

■ bei einer gemeinsamen Benutzung von Spritzbestecken bei Drogenabhängigen.

Dazu muss jedoch:

■ ein Partner oder eine Partnerin das HI-Virus in sich tragen, und

■ für die sexuelle Übertragung virushaltige Körperflüssigkeit (Samen- oder Scheidenflüssigkeit, Blutspuren) in ausreichender Menge und Konzentration auf die Schleimhäute der Geschlechtsteile, des Mundes oder des Darms gelangen oder in verletzte Haut eindringen.

Wichtig: Eine HIV-Infektion kann man niemandem ansehen!

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Ansteckung beim Sex zu vermeiden:

■ Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin sind einander sexuell treu und nicht infiziert (lassen Sie sich darüber im Zweifelsfall persönlich beraten, siehe Seite 49).

■ Sie machen Safer Sex. Mehr darüber auf den folgenden Seiten.

² Über die Virusmenge im so genannten Lusttropfen kann man keine sicheren Angaben machen. Das Infektionsrisiko dadurch allein (also ohne dass Sperma in den Mund kommt) ist nach heutiger Kenntnis als äußerst gering einzustufen.

Alles über Safer Sex

***„Eigentlich stehe
ich ja auf Frauen.
Aber vor kurzem
habe ich einen
faszinierenden Mann
kennen gelernt.
Safer Sex gehört
für uns einfach dazu.“***



Ganz einfach: Weil Safer Sex einen weitgehenden Schutz **Safer Sex** – vor sexuell übertragbaren Infektionen bietet. Es geht um Gesundheit und Wohlfühlen – bei beiden Partnern. Lebenswichtig ist Safer Sex besonders als Schutz vor HIV.

Also vor ■ wenn einer von **allen dann** Ihnen ungeschützten Sex mit einem anderen Partner hatte, oder

■ wenn Spritzbestecke gemeinsam mit anderen benutzt wurden. Auch wenn dies viele Jahre zurückliegt!

Safer Sex heißt, dass Samenflüssigkeit, Scheidenflüssigkeit und **Safer Sex** – flüssigkeit und **was ist das?** Blut (auch Blutspuren) nicht in den Körper der Partnerin oder des Partners gelangen.

Das können Sie erreichen,
■ indem Sie beim Sex nicht in den Körper des Partners oder der Partnerin „eindringen“, oder

■ indem Sie beim Sexualverkehr Kondome/Dental Dams benutzen, und

■ indem Sie Samen- oder Scheidenflüssigkeit nicht in den Mund aufnehmen.

Bei **Mundverkehr mit Männern** können Sie ein Kondom >>

> verwenden oder die Aufnahme von Sperma in den Mund vermeiden. Bei **Mundverkehr mit Frauen** können Sie die Aufnahme von Scheidenflüssigkeit in den Mund verhindern, indem Sie so genannte **Dental Dams/Lecktücher**³ verwenden. Das sind Latextücher, die – am besten mit wasserlöslichem Gleitgel – auf die Scheide gelegt werden. Aufgeschnittene Kondome oder reißfeste Haushaltsfolie können diese im Bedarfsfall ersetzen. Ein solcher Schutz ist besonders während der Menstruation einer Partnerin wichtig.

Bei gemeinsamer Benutzung von Sexspielzeugen sollten Sie bei jedem Partner/jeder

Partnerin ein neues Kondom verwenden.

Ausführliche Informationen zu Safer Sex bei homosexuellen Kontakten finden Sie in entsprechenden Broschüren (Bezug siehe Seite 48).

Safer Sex kann durchaus ein Gewinn für die Sexualität sein.

Safer Sex – was bringt das? Auf den ersten Blick ist Safer Sex für manche zwar eine Einschränkung, es bedeutet aber auch,

■ sich geschützt vor Ansteckung gemeinsam sicher zu fühlen,

■ Sexualität mit gegenseitiger Rücksichtnahme, viel Zärtlichkeit und Fantasie zu erleben

³ Bezugsquellen für Dental Dams finden Sie auf Seite 48.



und zu genießen: Küssen,
Schmusen, Massieren, Strei-
cheln und vieles mehr,

■ den eigenen Körper und
den der Partnerin oder des
Partners vielleicht bewusster
zu entdecken,

■ den Spaß an der Sexualität
zu behalten und sich auch am
nächsten Tag noch wohl zu
fühlen, ohne Sorgen und be-
lastende Gefühle „danach“.

***„Ich finde
Kondome total
praktisch:
Schutz vor
Krankheit
und Verhütung
in einem.
Die meisten
meiner Freunde
haben beim
Ausgehen
welche dabei.“***



Über Sexualität reden

Vielleicht fällt es Ihnen anfangs nicht leicht, mit einer Partnerin oder einem Partner über Sexualität, über Ihre Wünsche, Ihre Ängste, über Sicherheit und Safer Sex zu sprechen.

Das geht vielen Menschen so. Studien zeigen aber, dass die meisten Menschen es begrüßen, wenn der Partner oder die Partnerin Kondome benutzen will.

■ **Ergreifen Sie die Initiative**
Vielleicht hält sich Ihre Partnerin oder Ihr Partner von sich aus lieber zurück, wartet nur darauf, dass Sie die Initiative ergreifen. Und ist dann sehr erleichtert, wenn Sie es tun. Machen Sie den Anfang: „Ich habe mir Gedanken zu Safer Sex ge-

macht und frage mich, was du davon hältst?“

■ Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Gerade zu Beginn einer Beziehung ist es schwierig, den richtigen Zeitpunkt für ein Gespräch zu finden. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl und darauf, dass auch Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner sich hierzu Gedanken gemacht hat und Sie deshalb unterstützen wird.

■ Machen Sie eine gemeinsame Sache daraus

Wahrscheinlich werden Sie erleben, dass so ein Gespräch etwas Verbindendes und Gemeinsames schafft. Machen Sie deutlich, dass Ihr Anliegen nicht ein Ausdruck von Misstrauen ist, sondern zeigt, dass Sie sich Gedanken

über einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gemacht haben. Sie können z. B. sagen: „Ich möchte, dass wir uns beide schützen.“

■ Reden Sie nicht darum herum

Versuchen Sie es direkt: „Ich habe ein Kondom dabei und ich möchte, dass wir es benutzen“ oder: „Ich habe kein Gummi dabei, mag aber...“ Und schon haben Sie sich über Safer Sex verständigt.

■ Und wenn das alles zu kompliziert scheint:

Auch ohne viel Reden: Das Kondom einfach benutzen – und Safer Sex machen! Das funktioniert immer.

Kondome schützen

*„Früher habe ich
so gelebt nach dem
Motto: Wenn jemand
gesund aussieht,
dann kann ich mir
da auch nichts holen.
Heute weiß ich,
dass das ein Irrtum
war, HIV z.B. sieht
man niemandem an.
Kondome sind
daher ein guter
Schutz.“*

Kondome sind ein sehr guter Schutz und bieten eine einzigartige Kombination von Vorzügen:

- Sie verringern das Risiko einer Ansteckung mit den meisten sexuell übertragbaren Erkrankungen und schützen vor ungewollter Schwangerschaft.
- Sie brauchen nur im aktuellen Bedarfsfall angewandt zu werden.
- Sie haben keine schädlichen Neben- und Nachwirkungen⁴.
- Und: Sie sind ein konkurrenzlos preiswerter Lebensschutz.

Die Sterilisation des Mannes oder der Frau, samenabtötende Mittel (z.B. Scheidenzäpfchen) oder andere Schwangerschafts-Verhütungsmittel wie etwa die Pille, die Spirale und das Diaphragma können im Gegensatz zum Kondom eine Ansteckung mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Krankheiten nicht verhindern.

In Abhängigkeit von den Sexualpraktiken gibt es in Einzelfällen auch Möglichkeiten der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Erkrankungen, vor denen Kondome nicht schützen können oder bei denen viele Menschen gar nicht daran denken, dass es eine Übertragungsmöglichkeit geben

könnte. Dies gilt vor allem für Kontakte, bei denen der Mund im Spiel ist – wie zum Beispiel Zungenküsse, Oralverkehr oder auch oral-anale Praktiken (siehe auch Dental Dams, Seite 18). Einige sexuell übertragbare Krankheiten können bei solchen Kontakten durchaus übertragen werden, während das Risiko einer HIV-Übertragung in diesen Fällen nur äußerst gering ist und dafür zusätzliche Risikofaktoren vorliegen müssen. Eine Übersicht über die Infektionswege sexuell übertragbarer Krankheiten finden Sie auf den Seiten 6 – 11.

⁴ Für die seltenen Fälle, in denen Allergien gegen Latex-Kondome bestehen, gibt es spezielle Kondome aus Polyurethan, bei denen keine solche Allergiegefahr besteht, siehe Seite 34.



Alles über Kondome

***„Schwule Männer
haben ja schon länger
gelernt, mit der
HIV-Gefahr umzugehen.
Wir bauen das mit den
Kondomen inzwischen
ganz gut ein.
Die Unterbrechung
kann auch nett sein,
man kann ein bisschen
damit spielen.“***

Markenkondome mit dem hohen EU-einheitlichen Sicherheitsniveau sind medizinisch und technisch **Kondome ... wirklich gut?** nisch geprüft und tragen auf der Verpackung die CE-Kennzeichnung mit einer Nummer der nach EU-Recht zugelassenen Prüfstelle.

■ Bei Markenkondomen ist ein Haltbarkeitsdatum angegeben.

■ Markenkondome sind extrem belastbar, wenn sie richtig angewendet werden. Untersuchungen zeigen, dass die Sicherheit von Kondomen vor allem von den Benutzern, ihrer Übung und ihrer Verträglichkeit damit abhängt. Wie Sie Kondome richtig verwenden, erfahren Sie auf den Seiten 36–38.

Es gibt Einwände und Vorbehalte gegen Kondome. Einige **Kondome ... lieber nicht?** ge sind berechnigt und ernst zu nehmen. Gerade weil es bei diesem Thema auch um Gefühle geht. Kondome sind – vor allem anfangs – nicht ganz einfach anzuwenden.

Aber es lohnt sich für Sie: Es geht um Ihre Gesundheit. Oft lösen sich die Vorbehalte gegen Kondome schon beim Darüber-Reden oder beim Ausprobieren auf. Unterstützen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner, indem Sie selbst die Initiative ergreifen. Sicher werden Sie feststellen, dass ein solches Gespräch zwar ein wenig Vertrauen braucht, aber auch viel Vertrauen schafft.

>>

„Wir kennen uns nun schon länger. Da brauchen wir doch keine Kondome mehr.“

Leider ist auch eine feste und längere Beziehung alleine **Einwände** noch kein Schutz **gegen** vor HIV. Safer Sex ist **Kondome** notwendig, bis sich **beide** Partner (am sichersten durch einen HIV-Test) sicher sind, nicht infiziert zu sein – und sich auch außerhalb der Partnerschaft nicht anstecken zu können. Wir wissen heute, dass nicht wenige Neuansteckungen in festen und lang dauernden Beziehungen stattfinden. Dafür kann es viele Gründe geben. Daher: Partnerschaft schützt nicht vor HIV und anderen Krankheiten!

„Kondome? Das sieht doch so aus, als ob ich den Sex schon vorher fest eingeplant habe.“

Das kann manchmal ein Problem sein: Hat man Kondome dabei, mag man vielleicht leichtlebig wirken. Hat man aber keine dabei, ist man auf jeden Fall leichtsinnig. Schutz braucht Vernunft und Einsicht. Und – wer Kondome dabei hat, wirkt verantwortungsbewusst – und ist es auch.

„Ich liebe meinen Freund. Da möchte ich nicht, dass etwas zwischen uns ist, auch kein Kondom.“

Liebe kann manchmal wie eine rosa Brille sein, der Blick für die Realität geht darüber schon mal verloren. Man ist verliebt. Gemeinsam kuscheln,

knutschen, Sex haben. Nichts soll zwischen einem stehen. Und dann das: ein Kondom. Aber gerade durch den Gebrauch von Kondomen zeigen Sie Verantwortung für sich und Ihren Partner. Auch das ist ein Zeichen von Liebe.

„Wochenende, Party, Alkohol, geile Stimmung: Da vergesse ich schon mal, Kondome zu benutzen.“

Leidenschaft und Vernunft gehen manchmal nur schwer Hand in Hand. Und wenn dann noch Alkohol ins Spiel kommt, können Risiken oft nicht mehr richtig gesehen werden. Versuchen Sie bereits vorher, sich selbst richtig einzuschätzen. Dann können Sie Strategien entwickeln, wie Sie



***Ein bewährter Praxistipp:
Erst mal alleine ausprobieren,
dann geht es auch zu zweit
viel einfacher.***

auch in besonderen Situationen nicht den Kopf verlieren.

„Kondome sind unromantisch und stören.“

Die Sorge vor einer Ansteckung ist auch nicht gerade romantisch. Wenn das Kondom ins Vorspiel einbezogen wird, stört es viel weniger. Und beim gemeinsamen Ausprobieren wachsen Lust, Vertrautheit und Vergnügen – und Sie brauchen sich auch am nächsten Morgen keine Sorgen zu machen.

„Kondome? Da vergeht einem doch die ganze Lust!“

Manche Männer stört das Überrollen des Kondoms tatsächlich so sehr, dass ihnen

dabei die Erektion vergeht. Leider gibt es keine Methode, dieses Problem sofort zu lösen. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Schwierigkeiten mit zunehmender Gewöhnung an Kondome und Vertrautheit mit der Partnerin/dem Partner nachlassen. Üben, auch allein, kann ebenfalls helfen.

„Sex mit Kondom? Da fühlt man doch nichts.“

Vor vielen Jahrzehnten waren Kondome wirklich etwas dick und fest. Heute sind sie aber trotz hoher Belastbarkeit geschmeidig und so hauchdünn, dass das Gefühl kaum noch beeinträchtigt wird. Für beschnittene Männer, deren Empfinden manchmal dennoch gestört wird, gibt es den bewährten Tipp, ein bis zwei

Tropfen wasserlösliches Gleitmittel vor dem Abrollen auf die Innenseite des Kondoms zu geben.

„Ich habe noch nicht viele sexuelle Erfahrungen. Irgendwie halten die Kondome nicht richtig und ich habe manchmal Angst, dass es abrutscht.“

Einige Männer und gerade auch Jugendliche machen die Erfahrung, dass ihnen manche Kondome zu groß sind und die Gefahr des Abrutschens besteht. Hier bieten sich Kondome mit Profil an. Sie sind so geformt, dass sie hinter der Eichel enger sind. Im Handel erkennt man diese Kondome an dem Hinweis auf ihre Profil-Form oder Taillierung.

„Für mich war ziemlich früh klar, dass ich Frauen liebe. Safer Sex? Finden wir wichtig, denn so können wir uns besser vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen.“



„Sie wollte von Anfang an nur mit Kondom. Beim ersten Mal war ich ziemlich beleidigt: Ich rede von Liebe und sie von Risiko. Aber heute sehe ich das anders. Ich habe später mit meinen Freunden gesprochen, die fanden das klasse, dass sie die Initiative ergriffen hat. Kondome stören eigentlich auch kaum, und man muss sich nicht dauernd Gedanken machen.“

„Kondome? Da fühlt man sich total eingeengt.“

Das elastische Gummi der Kondome erlaubt eine Dehnung weit über die Größe eines erigierten Penis hinaus. Der Eindruck der Enge kann jedoch entstehen, weil gerade an der Eichel viele empfindsame Nervenzellen liegen. Dadurch kann beim Abrollen des Gummiringes ein unangenehmes Gefühl auftreten. Dies verschwindet meist nach dem vollständigen Abrollen.

„Wenn ich ein Kondom heraushole, sieht das doch nach Misstrauen aus.“

Das Kondom ist keine Frage von Misstrauen, sondern von gegenseitigem Schutz und Verantwortung.

„Ich bin gegen Latex allergisch und vertrage deshalb keine Kondome.“

Es gibt latexfreie Kondome, die praktisch keine Allergien auslösen (siehe Seite 34).

„Ich möchte zum ersten Mal mit meiner Freundin schlafen. Mir ist es aber echt peinlich, in einen Laden zu gehen und Kondome zu kaufen.“

Am Anfang ist es sicher ungewohnt, Kondome zu kaufen und damit auch zu zeigen, dass man Sex hat. Aber eigentlich zeigt es vielmehr, dass man erwachsen genug ist, Verantwortung zu tragen und darauf kann man eigentlich stolz sein. In einigen Kneipen und Cafés gibt es neben den Toiletten auch Kondom-Automaten.

Es ist klar: Nur wer Kondome bei sich hat, kann sie auch benutzen. Wer sich darauf **Kondome ...** verlässt, dass der **immer dabei** oder die andere das Kondom dabei hat, ist vielleicht im entscheidenden Augenblick ziemlich verlassen. Also: Rechtzeitig genügend Kondome kaufen und beschädigungssicher einstecken. Das gilt insbesondere auch auf Reisen. Im Ausland (vor allem außerhalb Europas) findet man Kondome oft nicht in der erwarteten Qualität. Kondome gibt es in Supermärkten, Drogerien, Apotheken, Tankstellen, speziellen Kondomläden, Sexshops und aus Automaten.

Übrigens: Kondome sollten vor Hitze (z.B. Heizkörper, pralle Sonne, Auto-Handschuhfach im Sommer) und andauernder Druckbelastung (z.B. in Portemonnaie, Hosentasche) geschützt werden.

Wer die Wahl hat, hat den Spaß: farbige oder naturfarbene Kondome, mit oder ohne **Kondome ...** Beschichtung, mit **aussuchen** Reservoir oder flacher Spitze, extrastark (z.B. für den Analverkehr), in unterschiedlichen Größen, mit und ohne „Taille“ (Profil), mit kleinen Noppen oder Geschmack. Und neben Kondomen aus Naturlatex gibt es auch latexfreie Kondome.

Egal, welches Kondom gewählt wird, Folgendes sollten Sie beachten:

■ Nur wo Qualität draufsteht, ist auch Qualität drin. Also nur Kondome mit dem **CE-Prüfzeichen** verwenden (CE + Nummer).

■ Kondome gehören in die Mülltonne, wenn ihr **Haltbarkeitsdatum** überschritten ist oder sie sich **hart und brüchig** anfühlen.

■ Achten Sie auf eine **unbeschädigte Verpackung!** Wenn sie beim Drücken Luft verliert, nehmen Sie eine neue Packung.

■ Auch bei der allergrößten Liebe zur Natur: Finger weg von Naturdarm-Kondomen. Vor der Übertragung von Viren bieten sie keinen ausreichenden Schutz.

■ Von der Verwendung von „**Scherzkondomen**“ (genau genommen sind das keine Kondome, sondern **Scherzartikel!**), die z.B. stark genoppt/gerillt, mit Tierköpfen verziert sind oder leuchten, ist unter Safer-Sex-Aspekten ebenfalls dringend abzuraten! Sie bieten keinen Schutz vor Infektionen!

Meist bestehen Kondome aus einer nur wenige Hundertstel Milli-
Kondome ... meter dünnen,
mit und extrem belast-
ohne Latex baren Latexhaut.

Da dieses Naturprodukt aber auch bei sorgfältigster Herstellung Stoffe enthält, die bei dafür sensiblen Menschen Allergien auslösen können, wurden ebenso sichere Kondome aus Polyurethan¹ entwickelt.

Der **Vorteil** dieser Kondome ist, dass sie nach heutigem Wissen praktisch keine Allergien auslösen und dass sie – im Gegensatz zu Latex-Kondomen! – auch mit fetthalti-



¹ Ein Kunststoff, der auch zur Lebensmittelverpackung gebräuchlich ist.

gen Gleitmitteln benutzt werden können. **Nachteilig** ist, dass sie im Vergleich zu Latex-Kondomen teurer sind. Die Sicherheit liegt nach heutigem Wissen auf gleichem Niveau wie bei guten Latex-Kondomen. Erhältlich sind Polyurethan-Kondome am besten in Apotheken und Drogeriemärkten.

Ebenfalls aus Polyurethan besteht das Femidom, man sagt auch „**das Kondom für die Frau**“. In Deutschland ist es wenig verbreitet, kann aber über Apotheken rezeptfrei bestellt werden. Bei richtiger Anwendung entspricht seine Sicherheit der des Kondoms für den Mann.





1. Reißen Sie die Packung vorsichtig auf. Achtung: spitze Fingernägel, spitze Gegenstände und auch In-
Kondome... stände und auch In-
benutzen timschmuck (Piercing) können Kondome beschädigen!

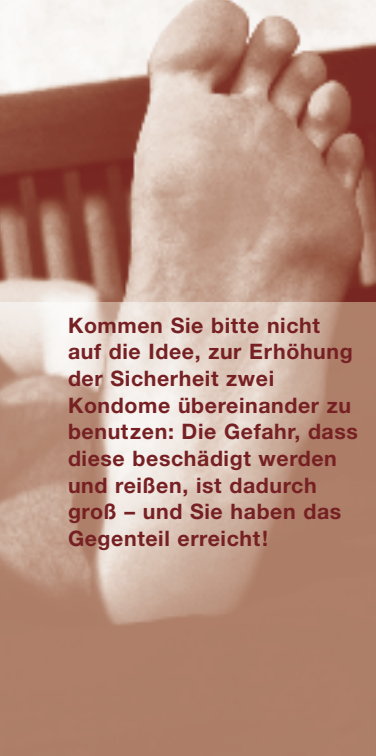
Rollen Sie das Kondom nicht aus, um es z.B. auf Dichtigkeit zu prüfen – dadurch können Sie es beschädigen.

2. Ziehen Sie die Vorhaut des Penis zurück.

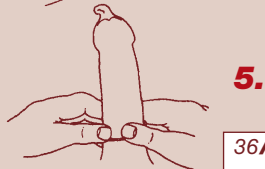
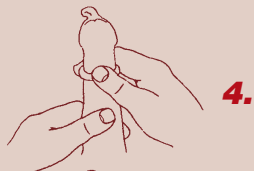
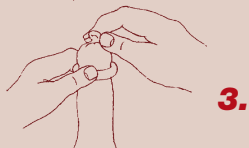
3. Drücken Sie aus der Spitze oder dem Reservoir (dem Zipfel) des Kondoms mit zwei Fingern die Luft heraus, um Platz für den Samen zu schaffen.

4. Setzen Sie das Kondom auf die Spitze des steifen Gliedes. Die „Rolle“ muss dabei außen liegen. Dann rollen Sie es bis ganz nach hinten ab.

5. Bitte ziehen Sie nicht – es sollte ganz leicht gehen. Nehmen Sie ein neues Kondom, wenn es nicht geklappt hat.



Kommen Sie bitte nicht auf die Idee, zur Erhöhung der Sicherheit zwei Kondome übereinander zu benutzen: Die Gefahr, dass diese beschädigt werden und reißen, ist dadurch groß – und Sie haben das Gegenteil erreicht!



Nach dem Höhepunkt

■ Ziehen Sie das Glied vor dem Erschlaffen heraus.

■ Damit dabei das Kondom nicht abrutscht, sollten Sie es hinten am Ring festhalten.

■ Achten Sie darauf, dass kein Samen herausgedrückt wird. Danach das Glied und die Hände säubern, damit kein Samen mehr im Nach-Spiel ist.

Verwenden Sie ein Kondom immer nur einmal. Werfen Sie das Kondom in den Abfall und nicht in die Toilette.

Während der Menstruation sind Frauen bei Vaginalverkehr **Kondome ...** insgesamt anfälliger für Krankheitserreger: der Muttermund ist leicht geöffnet, die Schleim-

haut kann gereizt sein. Das erhöht ihr Risiko, auch für eine Infektion mit HIV. Wenn eine Frau selbst HIV-infiziert ist, besteht für den Sexualpartner durch das Menstruationsblut ein erhöhtes Ansteckungsrisiko. Ein konsequenter Schutz ist gerade auch in diesem Fall notwendig (vgl. Kapitel Safer Sex).

Viele Kondome sind mit einem Gleitmittel oder auch mit sa-
Kondome ... menabtöten-
und Gleitmittel den Mitteln (Spermiziden) beschichtet. Aber manchmal ist etwas mehr Feuchtigkeit nötig, um das Glied mit dem Kondom leichter einzuführen. Fette, Massage-Öle, Lotionen, Cremes oder Vaseline können

allerdings zum Zerreißen des Kondoms führen. Deshalb nur wasserlösliche oder fettfreie Gleitmittel verwenden, die speziell für Kondome geeignet sind (z.B. Original Bioglide, Durex Play, Ritex Gel⁶)!

Fettfreie Gleitmittel sind zwar manchmal nicht so leicht erhältlich wie Kondome, aber normalerweise können Sie sie in Apotheken, Drogeriemärkten oder Sexshops kaufen. Spezielle latexfreie Kondome aus Polyurethan können auch mit anderen als den oben genannten Gleitmitteln benutzt werden.

⁶Anmerkung der Redaktion: Die hier genannte Auswahl ist nur beispielhaft; die Nennung der Namen bedeutet keine Werbung für das Produkt!

*„Wir wollen unser
Leben genießen.
Safer Sex gehört
einfach dazu.
Schließlich lebt
man nicht auf einer
einsamen Insel –
jetzt nicht und
vorher auch nicht.
Und schützen kann
man sich nur mit
Kondom.“*

Spermizide sind chemische Stoffe, die Samenzellen abtöten. Sie sind in Cremes, Scheidenzäpfchen oder Schaumpräparaten enthalten und sollen zur Empfängnisver-

Kondome ... hütung dienen. **und Spermizide⁷** Spermizide allein bieten aber keinen Schutz vor einer HIV-Infektion oder anderen sexuell übertragbaren Erregern. Und: Zusammen mit Kondomen sollten sie nur angewendet werden, wenn sie in der Packungsbeilage ausdrücklich dafür empfohlen werden! Sonst ist die Gefahr der Beschädigung der dünnen Kondomhaut gegeben.

Immer wieder wird nach der Sicherheit und Zuverlässigkeit

Kondome ... von Kondomen und **Sicherheit** gefragt.

Wenn das Haltbarkeitsdatum nicht überschritten wurde, und es sich um Kondome mit dem CE-Prüfzeichen handelt, liegen die Ursachen für das Versagen von Kondomen (Zerreißen oder Abrutschen) fast immer im falschen Umgang mit dem Kondom, nicht an Material- oder Produktionsfehlern. Korrekt benutzte Kondome bieten eine sehr gute Sicherheit.

Beschädigungen werden vor allem ausgelöst:

■ durch spitze Gegenstände (z.B. Schmuck, auch Intimschmuck, Piercing!) oder spit-

⁷ Bekanntestes Spermizid:
Nonoxinol 9

ze Fingernägel beim Öffnen der Packung oder beim Überrollen des Kondoms,

- durch fetthaltige Gleitmittel, die Latex angreifen und zum Zerreißen des Kondoms führen. Dies kann auch durch Spermizide oder Zäpfchen und Cremes zur Krankheitsbehandlung im Genitalbereich passieren,

- durch falsche Lagerung (z. B. in der prallen Sonne, an Heizkörpern, langes Tragen in Portemonnaie oder Hosentasche).

In wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass Markenkondome aus Latex für HIV undurchlässig sind. Die Zuverlässigkeit des Kondoms als Mittel zur Vermeidung von HIV-Infektionen wird manchmal auch mit der Begründung angezweifelt, es sei auch als Mittel zur Schwangerschaftsverhütung nicht sehr zuverlässig. Aber: Bei richtiger Anwendung bieten Kondome auch gegen ungewollte Schwangerschaft einen sicheren Schutz.

Absolute Sicherheit vor Ansteckung gibt es natürlich nur bei völligem Verzicht auf Sex. Es ist aber unklug, im Hinblick auf das unwahrscheinliche Reißen eines Kondoms auf diesen Schutz ganz zu verzichten und stattdessen ungeschützten Sex zu haben!

Für viele Menschen ist die Frage, ob sie sich als Mann nur für Frauen bzw. als Frau

Kondome ... nur für Männer interessieren, nicht **in jeder Beziehung** eindeutig zu beantworten. Manch eine(r) findet erst nach längerem Suchen heraus, mit wem sie/er am liebsten zusammen ist – auch im Bett. Und viele halten das in unterschiedlichen Lebensphasen ganz verschieden.

Kondome sind besonders wichtig für Männer, die (auch) mit Männern schlafen. Selbst wer nur einmal „ausprobieren“ möchte, wie sich die Liebe mit einem gleichgeschlechtlichen Partner anfühlt, sollte immer Kondome benutzen.

Egal, ob er aktiv oder passiv ist (z.B. beim Analverkehr).

„Einmal (ohne) ist keinmal“ gilt bei Aids nämlich nicht.

Frauen, die Sex mit Frauen haben, können sich vor HIV und weiteren sexuell übertragbaren Erkrankungen schützen, indem sie so genannte Dental Dams (siehe Seite 18) verwenden.

A close-up, low-angle shot of a person's leg wearing a high-heeled shoe with a chain strap. The person is standing on a light-colored surface, and their hand is visible, holding the side of the shoe. The background is blurred, showing other people's legs and feet, suggesting a crowded or social setting.

Auch im Urlaub und auf Reisen gehören Kondome immer ins Gepäck. Entspannte Stimmung, ein Flirt und schon ist die Bereitschaft, ein Risiko einzugehen, größer als zu Hause. **Aber:** Aids und andere sexuell übertragbare Erkrankungen sind heute weltweit verbreitet – in vielen Ländern weit stärker als in Deutschland.

Und, ob hier oder im Ausland: Wer zu Prostituierten oder Strichern geht, sollte im Interesse beider Partner immer ein Kondom benutzen.

Trotz aller Sorgfalt und trotz der hohen Sicherheit, die **Wenn das Kondom reißt...** Kondome bieten: Manchmal kann doch etwas schief gehen. Und man **Tipps für den Notfall** befürchtet eine Ansteckung oder eine unerwünschte Schwangerschaft. Wenn das Kondom reißen sollte, sollten Sie jedoch nicht in Panik geraten. Denn Sie können etwas tun:

Als **Notmaßnahme zur Verhütung einer Schwangerschaft** können Sie innerhalb von maximal 72 Stunden die „Pille danach“ einnehmen. Die Einnahme sollte vorzugsweise innerhalb von 12 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr erfolgen, da die Sicherheit zunehmend

nachlässt. Gehen Sie deshalb möglichst schnell zu einem Frauenarzt, einer Beratungsstelle (z.B. der pro familia oder Arbeiterwohlfahrt, sofern dort eine Ärztin beschäftigt ist) oder – speziell am Wochenende – zu den Notdiensten oder einem Krankenhaus mit gynäkologischer Abteilung/ Ambulanz. Ferner besteht bis zu fünf Tage nach der Verhütungspanne ggf. die Möglichkeit, auch mit der „Spirale danach“ eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern.

Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen passieren, dass z.B. durch ein gerissenes oder abgerutschtes Kondom die Gefahr der Ansteckung besteht, kann eine HIV-Infek-

tion durch Sofortmaßnahmen und ggf. die rechtzeitige Einnahme bestimmter Medikamente möglicherweise verhindert werden.

Wenn das Kondom reißt, sollten Sie bzw. Ihre Partnerin oder Ihr Partner zur Senkung des Ansteckungsrisikos sofort Folgendes tun:

- Bei oralem Sex Sperma sofort ausspucken, den Mund ausspülen und Mund und Rachen mit möglichst hochprozentigem Alkohol nachspülen.
- Bei Aufnahme von Sperma in die Scheide oder in den Enddarm kann äußerliches Abbrausen zur Risikominderung beitragen.

Durch Pressen bzw. Stuhlgang können Sie versuchen, aufgenommenes Sperma teilweise aus der Scheide bzw. dem Enddarm zu entfernen.

Nehmen Sie keine inneren Spülungen von Scheide oder Enddarm vor, da dabei die Infektionsgefahr durch mögliche Verletzungen und tieferes Hineinspülen der Krankheitserreger eher erhöht als verringert wird.

■ Nach aktivem Scheiden- oder Darmverkehr kann der Mann die Infektionsgefahr durch Urinieren und Abbrausen des Gliedes vermindern. Dabei die Vorhaut zurückziehen.

Vor allem wenn Sie besonderen Anlass haben, eine Infektion mit HIV befürchten zu müssen (z.B. weil Sie wissen, dass Sie oder Ihr/e Partner/in HIV-positiv ist), sollten Sie sich schnellstens über die Möglichkeiten einer „Postexpositionsprophylaxe“ (PEP) beraten lassen und sich ggf. baldmöglichst, d. h. innerhalb von 24 bis maximal 48 Stunden einer Behandlung mit hochwirksamen Anti-HIV-Medikamenten unterziehen.

Die Medikamente müssen vier Wochen nach einem genauen Schema eingenommen werden. Die Einnahme dieser Medikamente verursacht häufig Nebenwirkungen wie Übelkeit

und Durchfälle. Falls tatsächlich ein reales Risiko einer Infektion besteht, kann es durch eine solche postexpositionelle Prophylaxe jedoch deutlich vermindert werden.

Die persönliche Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung berät Sie unter 02 21-89 20 31 (Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr) auch zur PEP und kann im Notfall akut Betroffenen medizinische Ansprechpartner für die meisten Gebiete Deutschlands benennen. Gemeinsam mit dem Arzt können Sie dann entscheiden, ob in Ihrem Fall eine Behandlung eingeleitet werden sollte.

Weitere Informationen – Anschriften

Ausführliche Informationen zum Thema

■ **Aids** finden Sie in unserer
Basisbroschüre

(Best.-Nr. 70410000)

■ **Sexuell übertragbare**

Krankheiten bietet die Broschüre

„... ist da was?“ (kurze Texte und viele
Bilder, Best.-Nr. 70430000)

Eine **Gesamtübersicht** über
die aktuellen Medien der Aids-
Prävention bietet die Medienliste
(Bestell-Nr.: 70950000).

Alle Broschüren sind kostenlos
bestellbar bei der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung:

schriftlich: BZgA, 51101 Köln

Telefax: 02 21- 8992-257

Internet: www.gib-aids-keine-chance.de

E-Mail: order@bzga.de

Informationen zu Safer Sex bei
homosexuellen Kontakten finden
Sie in entsprechenden

Broschüren. Bezug:

Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (DAH)

Wilhelmstraße 138

10963 Berlin

Fax: 030-69 04 13 00

E-Mail: versand@dah.aidshilfe.de

Dental Dams bzw. Latex- oder
Lecktücher können Sie in einigen
Apotheken oder über Bestellung
erhalten bei:

DAH-Vertrieb (Vertrieb der Deutschen
AIDS-Hilfe e.V.)

Wilhelmstraße 138

10963 Berlin

Telefon: 030-69 00 87 13

Internet: www.wetwildworld.de

für Beratung

Beratung zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sowie dem Schutz davor erhalten Sie bei Hausarzt, Haut- und Frauenärzten, Urologen sowie bei Sexualberatungsstellen und Gesundheitsämtern.

Auch die AIDS-Hilfen beraten im persönlichen Gespräch, telefonisch oder online zu Fragen zum Thema Aids (siehe örtliches Telefonbuch oder www.aidshilfe.de, E-Mail: dah@aidshilfe.de).

Zu sämtlichen Themen dieser Broschüre können Sie sich auch an die persönliche und anonyme Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wenden: 02 21- 89 20 31

(Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)

Online-Beratung: www.aidsberatung.de

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

**9., veränderte Auflage:
13.80.07.10**

Gestaltung:
co/zwo.design Düsseldorf

Fotos:
*digitalvision
image source
PhotoAlto*

Druck:
Warlich, Meckenheim

**Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.
Bestell-Nr.: 70420000**

Alle Rechte vorbehalten.

Persönliche Telefonberatung:

02 21 - 89 20 31

Internet:

www.check-dein-risiko.de

www.aidsberatung.de

www.gib-aids-keine-chance.de