

**ICH WEISS WAS ICH TU**  
Schwuler Sex. Schwules Leben.

KONDOM



PrEP



SCHUTZ DURCH  
THERAPIE



**SAFER SEX 3.0**  
Mehr Schutz vor HIV. Du entscheidest.

[www.iwwit.de](http://www.iwwit.de)

 Deutsche  
AIDS-Hilfe

KONDOM



PrEP



SCHUTZ DURCH  
THERAPIE



# Safer Sex schützt vor HIV.

Jede der folgenden drei Methoden schützt vor HIV, wenn sie richtig angewendet wird:



**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.

**Welche Safer-Sex-Methode (gerade) zu dir passt, entscheidest du.**

Du musst dich nicht ein für alle Mal festlegen, sondern kannst je nach Situation und Lebensphase entscheiden. Außerdem kannst du auch mehrere Methoden anwenden.

**Enrico:**

„Für mich Routine:  
Auspacken. Überziehen. Gleitgel drauf.  
Und los!“





# Kondome

Das Kondom schützt vor HIV-Übertragungen.  
Es ist wohl die bekannteste Safer-Sex-Methode.

## Achte auf:

- ☐ die **Qualität**: das Kondom sollte zum Beispiel ein CE-Zeichen haben
- ☐ eine **unbeschädigte Verpackung** und das **Haltbarkeitsdatum**
- ☐ die **richtige Aufbewahrung**: Gummis vor Hitze (z. B. direkter Sonne) und Druck schützen – deshalb nicht längere Zeit im Portemonnaie oder in der Hosentasche aufbewahren.

- ❑ Immer reichlich Gleitgel (wasserlöslich oder auf Silikonbasis) benutzen, damit das Kondom nicht reißt. Fette und Öle wie Vaseline oder Massageöl beschädigen das Gummi.
- ❑ Erst das Gummi über den steifen Schwanz ziehen, dann das Gleitgel außen auf dem Kondom verteilen.
- ❑ Für jeden Sexpartner ein neues Kondom nehmen.
- ❑ Ab und zu prüfen, ob das Gummi noch richtig sitzt. Bei langem, heftigem Sex Kondom wechseln.
- ❑ Nach dem Ficken den Schwanz rausziehen, solange er noch steif ist, und dabei das Gummi festhalten.



## Schutz durch Therapie

Eine frühzeitig begonnene **HIV-Therapie** ermöglicht ein gutes und langes Leben. Außerdem schützt die Therapie HIV-negative Sexpartner vor HIV, denn HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung der HI-Viren im Körper.

**HIV kann dann beim Sex nicht mehr übertragen werden.**

Voraussetzung dafür ist, dass die Medikamente zuverlässig eingenommen werden und die Therapie wirkt. Das wird alle drei Monate ärztlich kontrolliert.

**Weltweit ist kein einziger Fall bekannt, bei dem es unter diesen Bedingungen zu einer HIV-Übertragung kam.**



A man with a beard and short hair, wearing a blue t-shirt, stands in a dimly lit room with a checkered floor. He is holding a large white sign that contains satirical text. The background shows a room with concrete pillars and a doorway.

**„Eine HIV-Therapie schützt  
den Sexpartner vor HIV!  
beim Pornodreh.“**



# PrEP

**Bei einer PrEP nimmst du HIV-Medikamente ein, um dich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen.**

Die Kosten für die PrEP und die Checks musst du zurzeit selbst tragen. Mehr Informationen dazu findest du auf [www.iwwit.de/prep](http://www.iwwit.de/prep).

Wichtig ist die richtige Anwendung:

- ❑ Vor dem Start und vier Wochen nach dem Start ist ein negativer HIV-Test nötig, denn bei einer vorliegenden HIV-Infektion reichen die PrEP-Tabletten nicht zur Behandlung aus und es können Resistenzen entstehen.
- ❑ Deine Nierenfunktion und dein Hepatitis-B-Status müssen ebenfalls gecheckt werden. Bei Nierenproblemen kannst du die PrEP nicht einsetzen.
- ❑ Während der PrEP musst du alle drei Monate einen HIV-Test machen und auch regelmäßig die Nierenwerte checken lassen.
- ❑ Empfohlen werden außerdem regelmäßige Tests auf Geschlechtskrankheiten, insbesondere Syphilis, Tripper und Chlamydien.

Es gibt zwei Varianten zur Einnahme der PrEP:

## Tägliche PrEP

- ❑ „Aufladephase“ (vor dem ersten Sex): 2 Tage je 1 Tablette täglich
- ❑ Danach weiter 1 Tablette täglich
- ❑ PrEP-Ende oder Unterbrechung: Nach dem letzten Sex noch 2 Tage je 1 Tablette täglich. Dein Arzt oder deine Ärztin kann dir aber auch eine längere Ausschleichphase empfehlen.

# Anlassbezogene PrEP

(z. B. anlässlich einer Sexparty oder eines Urlaubs)

- ❑ „Schnellaufladung“: Idealerweise 24 Stunden, spätestens 2 Stunden vor dem ersten Sex **2 PrEP-Tabletten**.  
(Die Einnahme nur zwei Stunden vor dem Sex gilt als sehr knapp, da das Medikament erst vom Magen über das Blut in die Schleimhäute gelangen muss.)
- ❑ Danach 1 Tablette täglich
- ❑ PrEP-Ende: Nach dem letzten Sex noch 2 Tage je 1 Tablette täglich. Dein Arzt oder deine Ärztin kann dir aber auch eine längere Ausschleichphase empfehlen.

**Die Wirksamkeit der PrEP ist wissenschaftlich belegt.** Die tägliche PrEP wird in den Europäischen und den Deutsch-Österreichischen Leitlinien der ärztlichen Fachgesellschaften empfohlen; die anlassbezogene PrEP ist nach den Leitlinien ebenfalls möglich.



**Alex:**

„Die PREP hat meinen Sex  
entspannter gemacht. Endlich  
kann ich mich fallen lassen!“



PEP

## Wenn mal was schiefgeht ...

Nach ungeschütztem Analverkehr (z. B. ohne Kondom, PrEP längere Zeit nicht korrekt eingenommen) mit hohem HIV-Risiko kann eine vierwöchige „PEP“ mit HIV-Medikamenten eine HIV-Infektion meistens verhindern. Verschrieben werden kann eine PEP z. B., wenn dein Partner HIV-positiv ist und keine wirksame Therapie macht oder wenn du seinen HIV-Status nicht kennst.

Wichtig ist, dass du dir so schnell wie möglich die PEP-Tabletten holst – möglichst innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Infektionsrisiko.

Mehr dazu auf [www.iwwit.de/pep](http://www.iwwit.de/pep).



## Check auf andere Geschlechtskrankheiten

Neben HIV gibt es noch andere Geschlechtskrankheiten wie zum Beispiel Tripper, Syphilis oder Chlamydien. Kondome senken das Risiko einer Ansteckung, bieten aber keinen vollständigen Schutz.

Wir empfehlen: Lass dich mindestens einmal im Jahr auf andere Geschlechtskrankheiten checken. Egal, ob du dich beim Schutz vor HIV für das Kondom, die PrEP oder Schutz durch Therapie entscheidest.

Testen lassen kannst du dich in vielen regionalen Aidshilfen, Gesundheitsämtern, bei deinem Arzt oder deiner Ärztin oder bei regionalen Präventionsprojekten. Eine Übersicht findest du auf [www.iwwit.de](http://www.iwwit.de).

# Überreicht durch



## Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
dah@aidshilfe.de  
www.aidshilfe.de

1. Auflage, 2018, Bestellnummer: 171290  
Gestaltung: ragusescheer.de  
Druck: www.x-press.de