



FIT 
FOR
LOVE

EROS ANAL



AIDS-Hilfe Tirol

Kaiser-Josef-Str. 13, A-6020 Innsbruck
Tel: (0512) 563621, FaxDw: 9
E-mail: tirol@aidshilfen.at
www.aidshilfe-tirol.at



Obwohl das Thema Analverkehr gesellschaftlichen Tabus unterliegt, ist es notwendig, darüber sachlich zu informieren. Analverkehr beinhaltet bei unsachgemäßer Durchführung ein Verletzungsrisiko und – wenn der Verkehr ungeschützt erfolgt – ein hohes HIV-Infektionsrisiko.

Diese Broschüre informiert deshalb über folgende Fragen zum Thema Analverkehr:

Worauf sollte man beim Analverkehr achten?

Welche tatsächlichen Gesundheitsrisiken sind damit verbunden?

Wie kann Analverkehr lustvoll gestaltet werden?

Aller Anfang ist leicht – Tipps für Anfänger

Der Anfang ist leicht, wenn man sich Zeit lässt und sich langsam an seine analen Wünsche herantastet – Schritt für Schritt spielerisch entdecken. Schmerzen sind dabei ein Stopp-Zeichen. Manche Männer verhalten sich ausschließlich passiv, andere wiederum ausschließlich aktiv beim Analverkehr. Manche Männer können sich sowohl aktiv als auch passiv verhalten. Diese Grundhaltungen können sich im Laufe der psychosexuellen Entwicklung auch verändern. Manche Männer praktizieren nie Analverkehr.

Man hat das Recht, sexuelle Wünsche zu äußern – man hat auch das Recht, Nein oder Ja zu sagen. Wenn man keine oder wenig Erfahrung hat, sollte man das dem Partner auch sagen. Ein guter Ort für erste Erfahrungen ist eine von Vertrauen und gegenseitigem Respekt getragene Beziehung, in der der Wunsch nach Analverkehr von beiden Seiten bejaht wird. Analverkehr kann so ein sehr intensives und schönes Erlebnis sein.

Tipps für den Passiven

Möchtest du wirklich Analverkehr praktizieren? Wenn ja - was sind für dich Bedingungen, damit du erregt und doch auch entspannt sein kannst? Analverkehr zu praktizieren, um als besonders »offen« zu gelten oder um seinen Partner nicht zu verlieren ist kein guter Grund!

Übe zuerst eine Zeitlang mit dir allein. Es kann am Anfang ungewohnt sein, etwa zuerst einen Finger (Einweghandschuh und Gleitmittel verwenden) oder später einen kleinen Dildo (mit Kondom und Gleitmittel) in sich einzuführen. Es kann auch ein Völlegefühl im Darm auslösen. Diese Gefühle legen sich mit der Zeit. Wenn du schließlich einen passenden (Sexual-)Partner findest, sag ehrlich, dass du noch keine oder wenig Erfahrung hast. Gib Rückmeldung, wenn etwas nicht passt!

Vorbereitung

Den Darm zu entleeren und sich am Hintern und in der Pofalte zu duschen sind eine ausreichende Vorbereitung auf den Analverkehr. Wer trotzdem Spülungen gelegentlich anwendet, sollte darauf achten, dass das Wasser sauber (Vorsicht bei alten Boilern und alten Wasserleitungen) und handwarm ist und keine Einleitungen mit kantigen/spitzen Gegenständen stattfinden. Man benötigt nicht sehr viel Wasser dazu, da beim Analverkehr nur der letzte Teil des Darmes eine Rolle spielt. Es gibt dafür geeignete Schläuche zu kaufen. Vorsicht bei klistieren, da sie die sensible Schleimhaut reizen können und eine Dosissteigerung notwendig sein kann.

Positionen

Für Anfänger kann die seitliche Position zur Entspannung des Schließmuskels angenehm sein – sie ist aber unpraktisch für den Aktiven. Entdecke selbst, welche Positionen für dich angenehm und lustvoll sind. Zum Beispiel: sich von Hinten nehmen lassen, mit aufgestellten Beinen von Vorne, sich auf den am Rücken liegenden Partner setzen und sich langsam den Penis einführen. Weitergehende Praktiken wie Fisten bedürfen ausreichender Erfahrungen mit Analverkehr und spezieller Vorbereitungen.

Praxis

Ein gutes Vorspiel ist wichtig, um einerseits erregt und doch entspannt sein zu können – vielleicht nicht nur für dich ...

- Nicht tippen lassen – das heißt achte darauf, dass dein Sexualpartner keinesfalls auch nur kurz eindringt ohne vorher das Kondom überzurollen und viel Gleitmittel aufzutragen. Am und im Anus und auf dem Kondom.
- Sag »Pause«, wenn beim Eindringen Schmerzen auftreten. Wenn sich die Schmerzen beim Innehalten nicht verändern und geringer werden, kannst du jederzeit den Analverkehr abbrechen.
- Bei einem Teil der Männer, die anal penetriert werden, kann während des Verkehrs das Glied erschlaffen.

Tipps für den Aktiven

Möchtest du Analverkehr praktizieren? Wenn ja, was sind für dich Bedingungen, damit du den Verkehr genießen kannst? Besonders dann, wenn du und/oder dein Partner noch wenig Erfahrung habt, frag immer wieder nach, ob es für deinen Partner auch angenehm ist.

Ein erotisches Vorspiel kann den Partner erregen und gleichzeitig entspannen. Es kann auch für dich angenehm sein. Sollte dein Glied nicht ausreichend steif werden, versuch dich nicht zum Verkehr zu zwingen oder zwingen zu lassen. Leistungsdruck ist einer der größten Potenzkiller. Wenn ihr beide nicht einseitig fixiert seid, gibt es auch noch andere Möglichkeiten, sich wechselseitig Lust zu bereiten.

- Vor dem ersten Eindringen Kondom überrollen und viel Gleitmittel auftragen. Am und im Anus und auf dem Kondom.
- Dringe zuerst nur mit der Eichel ein und halte inne, damit sich der Schließmuskel des Partners daran gewöhnen kann. Wenn der Anus sich entspannt, kannst du vorsichtig weiter eindringen. Wenn Schmerzen bei dir oder bei deinem Partner auftreten, brich den Analverkehr ab. Es kann bei dir das Frenulum – das kleine Band bei der Vorhaut – einreißen oder ganz reißen.
- Wenn erst nach dem weiteren Eindringen Schmerzen auftreten, die Position vorsichtig verändern. Wenn die Schmerzen nicht nachlassen, brich ab.

Analmassage

Die Pforte (Anus) ist sehr sensibel für erotische Reize. In unserer Kultur machen viele Männer die Erfahrung, dass der Schließmuskel verspannt sein kann. Für die Entspannung des ganzen Körpers spielt die Pforte am Beckenboden allerdings eine wichtige Rolle. Durch eine entspannte Rosette kann sich auch die erotische Energie besser entfalten – egal, ob man sich passiv oder aktiv beim Analverkehr verhält. Eine einfache Massage kann dabei helfen, dass du diesen Bereich besser spüren kannst.

Für einige dieser Übungen benötigt man einen Partner. Andere Teile kann man auch alleine mit sich selbst lustvoll gestalten. Verwende zur Analmassage viel Gleitmittel und einen Einweghandschuh. Ein Einweghandschuh und kurz geschnittene Fingernägel verringern das Risiko von kleinen Einrissen in der Analschleimhaut.

Massage

1. Auf dem Bauch liegend: Massiere zuerst den unteren Rücken und den Po des Partners. Nimm als Passiver anschließend eine für dich angenehme Position ein. Z.B. auf dem Rücken liegend, Beine aufgestellt.
2. Streich mit den Fingerspitzen sanft über die Rosette nach oben.
3. Streich mit dem Daumen über die Rosette.
4. Dehn mit dem Daumen sanft die Rosette auseinander.
5. Führe mit dem Daumen kreisende Bewegungen um die Rosette herum aus.
6. Dringe mit einem Finger oder Knöchel etwas in die Rosette ein, bis zum Punkt des Widerstandes. Dort leicht vibrieren.
7. Halte deinen Finger ruhig an die Rosette und lass den Partner in Eigenregie gegen den Finger drücken.
8. Dring ganz vorsichtig mit dem Finger ein. Nur eindringen, wenn die Rosette wirklich bereit ist.
9. Dring mit dem Finger vorsichtig ein und spüre die kastaniengroße Prostata auf. Sie liegt oben Richtung Schambein (Körpervorderseite oberhalb Penisansatz). Massiere sie ganz leicht und sanft. Allein die Massage der Prostata kann bereits einen Prostataorgasmus auslösen. Die Prostata schüttet dann Glücksstoffe aus.
10. Beweg den eingeführten Finger in alle vier Richtungen, ohne ihn zu drehen.
11. Probiere vorsichtig, ob der Partner bereit ist, auch einen zweiten Finger aufzunehmen.

Diese und weitere Übungen finden sich im Buch »Liebe, Lust, Ekstase« von Martin R. Siems.

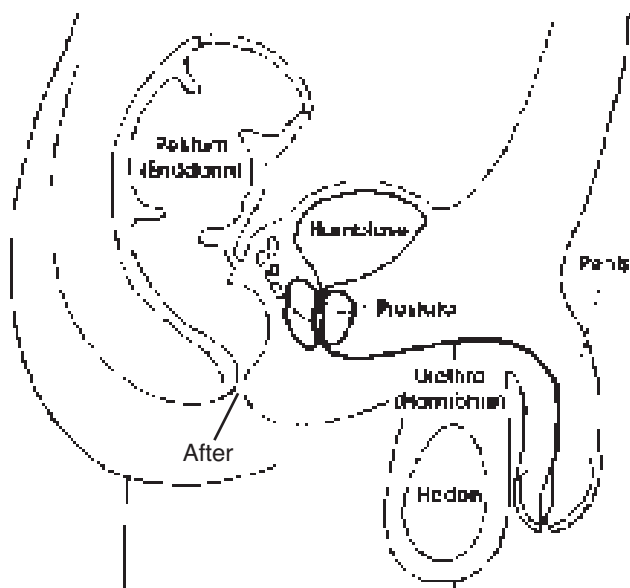
Schmerz und Drogen

- Drogen können allgemein deine Risikoeinschätzung ungünstig beeinflussen.
- Überlege dir, ob du tatsächlich Drogen verwenden möchtest, die die Schmerzwahrnehmung stark verringern. Der Schmerz ist ein sinnvolles Stopp-Zeichen, um dich vor Verletzungen zu schützen. Wenn du Sexualität nur unter Drogeneinfluss erleben kannst, gilt es zu bedenken, dass du möglicherweise Ängste in Verbindung mit deinen sexuellen Wünschen noch nicht bewältigt hast.
- Denke bei Ecstasy daran, dass die Droge deine Analschleimhaut austrocknen kann und verwende deshalb besonders viel Gleitmittel. Außerdem schwächt diese Droge dein Immunsystem – du kannst dich leichter mit sexuell übertragbaren Infektionen anstecken.
- Verwende niemals Poppers in Kombination mit Viagra – Risiko eines Herzinfarktes!

Sexualität und Gewalt

Wird man als Mann Opfer von sexueller Gewalt, kann es besonders schwierig sein darüber zu sprechen und sich professionelle Unterstützung für die Verarbeitung zu suchen. Scham- und Schuldgefühle können mit dem Gewalterlebnis verbunden sein. Wichtig: Die Verantwortung für die Tat liegt ausschließlich beim Täter/bei den Tätern. Wenn die Folgen der Tat (teilweise erst Jahre später: z.B. Angst- und Panikattacken) das Opfer in seinem Leben beeinträchtigen, kann eine psychotherapeutische Begleitung notwendig sein. Bei Verletzungen unbedingt einen Arzt aufsuchen. Sexueller Mißbrauch und sexuelle Gewalt sind strafbar.

Anatomie



Der After ist ein Muskel. Er besteht aus zwei Teilen: dem äußeren und dem inneren Schließmuskel. Der äußere Muskel kann mit dem Willen beeinflusst werden. Man kann üben, den Muskel anzuspannen (Ausatmen) und dann vollständig zu entspannen (Einatmen). Bei Analverkehr auf Dehnungsgrenzen achten, um schmerzhafte Muskeleinrisse zu verhindern.

Schließmuskeltraining zur Kräftigung des Beckenbodens und des Afters: Presse den Schließmuskel so fest zusammen, als ob du unbedingt den Stuhlgang verhindern möchtest. Zähle dabei innerlich bis zehn und lasse den Schließmuskel danach wieder ganz locker. Wiederhole diese Übung 30 - 40 Mal hintereinander, mehrmals am Tag. Diese Übung kann überall unbemerkt durchgeführt werden.

Der Enddarm verläuft in einer S-Form.



Gesundheits-Check

Lust und Risiko – wie gehe ich mit meiner Gesundheit um?

Eine HIV-Infektion stellt – trotz lebensverlängernder Medikamente – nicht nur eine schwere Belastung für den menschlichen Körper dar sondern auch für die Psyche. Unbehandelt treten im Durchschnitt nach 10 Jahren lebensbedrohliche Erkrankungen auf. Bereits vorher können eine Reihe von Symptomen auftreten. Sich vor einer möglichen HIV-Infektion zu schützen ist deshalb nach wie vor wichtig. Folgende Fragen zum Thema HIV und Verantwortung stellen sich:

- *Kann ich meine erotischen Wünsche äußern?*
- *Bin ich bereit, meine Grenzen klar anzusprechen und Übergriffe zurückzuweisen?*
- *Wie lassen sich etwaige Wünsche nach spontaner, kondomfreier Sexualität und Abspritzen in den Mundraum mit den Richtlinien von Safer Sex vereinbaren?*
- *Übernehme ich bei sexuellen Kontakten Verantwortung für mich?*
- *Gehe ich wertschätzend mit meinen Sexualpartnern um?*

HIV und Recht

Wer HIV-positiv ist, hat die Verpflichtung andere vor einer HIV-Infektion zu schützen. Wer unsafes Sex praktiziert und dadurch andere gefährdet oder infiziert, dem droht im Falle einer Anzeige eine Haftstrafe. Im Alltagsleben trägt sehr wohl jeder HIV-negative Bursche und Mann Verantwortung für sich. Die Verantwortung kann nicht auf HIV-Positive alleine abgeschoben werden. Jeder kann einmal im Rausch der Sinne auf seinen Schutz vergessen. Hier verhalten sich auch HIV-positive nicht anders als HIV-negative Burschen und Männer.

Safer Play – Schutz vor einer HIV-Infektion

Analverkehr: Ungeschützter Analverkehr stellt das größte HIV-Infektionsrisiko dar. Hier stellt für den aufnehmenden Teil auch der Lusttropfen ein Restrisiko dar. Nicht nur der passive Partner kann sich anstecken, sondern auch der aktive. HI-Viren im After können während des Verkehrs am inneren Teil der Vorhaut, an der Eichel und im Harnröhreneingang andocken. Ein Kondom (mit viel Gleitmittel) bietet einen guten Schutz vor einer HIV-Infektion. Notfallmaßnahme im Falle einer Schutzpanne: Sollte der Partner HIV-positiv sein, sich umgehend mit einem Krankenhaus (ideal: HIV-Ambulanz) in Verbindung setzen. Durch eine Gabe von Medikamenten (PEP – Post Expositions Prophylaxe) kann das Übertragungsrisiko abgesenkt werden. Idealerweise sollte damit bereits innerhalb der ersten Stunden nach der Risikosituation begonnen werden.

Oralverkehr: Sperma im Mund/Rachen stellt ein HIV-Infektionsrisiko dar – wenn auch ein deutlich geringeres als beim ungeschützten Analverkehr. Safer Sex: Kein Sperma in Mund und Rachen – Samenerguss außerhalb des Körpers. Bei Verletzungen im Mundraum oder Veränderungen der Mundschleimhaut oder/und im Rachen sollte ein Kondom beim Oralverkehr verwendet werden. Notmaßnahmen bei Sperma im Mundraum, die das Infektionsrisiko unter Umständen verringern können: Sperma nicht schlucken, vorsichtig ausspucken. Mit sauberem Wasser oder höherprozentigem Alkohol vorsichtig spülen, anschließend nicht die Zähne putzen.

Kein fremdes Sperma ins Auge, auf die Eichel und auf verletzte Haut (Wunden).

Risikomanagement – unterschätzte HIV-Risikosituationen

Unsafer Sex mit dem Partner. Tipp: Gemeinsam einen HIV-Test machen und sich überlegen, unter welchen Bedingungen man unter Umständen innerhalb der Beziehung auf Schutz verzichten möchte. Liebe allein schützt nicht – man kann den Partner aber aus Liebe schützen.

Internetkontakte: Jemand kann noch so jung und unerfahren sein und sich doch einer Risikosituation (z.B. Sperma im Mund) ausgesetzt haben. Vor Viren und Trojanern schützt man sich mit seinem Virenschutzprogramm und seiner Firewall – im realen Kontakt mit Safer Play.

Syphilis, Tripper & Co: Unentdeckte und unbehandelte andere sexuell übertragbare Infektionen können das HIV-Risiko bei ungeschützten Kontakten erhöhen. Umgekehrt haben HIV-positive Burschen und Männer ein höheres Risiko, sich mit Syphilis, Tripper & Co zu infizieren.

Sexuell übertragbare Infektionen

Folgende Symptome können auf eine mögliche sexuell übertragbare Infektion hinweisen – z. B. Chlamydien, Tripper, Syphilis. Keine Panik: Der Großteil der sexuell übertragbaren Erkrankungen ist – wenn rechtzeitig entdeckt – gut behandelbar. Ein Arzt kann die Symptome abklären und im Falle einer Infektion die geeignete Therapie auswählen.

- Schmerzen beim Wasserlassen (länger als 2 Tage)
- Ausfluss aus der Harnröhre oder dem After
- Blut am Toilettenpapier
- Veränderungen der Haut im Mund und Intimbereich (Penis- oder Afterbereich): Rötungen, weiße Beläge, Bläschen, Geschwüre
- Intensiver Juckreiz im Penis- oder Afterbereich
- Gelbfärbung von Haut und Augen
- Schmerzen und Beschwerden im Bereich der Hoden und der Prostata
- Anschwellen von Lymphknoten
- Anhaltende Schmerzen im Unterbauch

- Längere Zeit Durchfall und/oder Gewichtsverlust
- Länger anhaltendes Fieber/wiederkehrende Fieberschübe
- Durchbruch von Eiter in der Leistengegend

Gegen eine Infektion mit Hepatitis A+B kannst du dich impfen lassen. Eine Ansteckung mit Hepatitis C erfolgt durch den Kontakt mit infektiösem Blut – z.B. bei ungeschütztem Analverkehr.

»Fit for Love« Check: Einmal im Jahr Test auf HIV und Syphilis – auch ohne Symptome.

Feigwarzen: Selbst-Check 1 Mal im Monat

Check auf warzenähnlichen Hautveränderungen, die zu Erbsengröße anwachsen können. Grund dafür sind unterschiedliche HP (Humane Papilloma)-Viren. Im Laufe des Lebens infiziert sich ein Großteil der Menschen mit diesem Virus. Bei einem kleineren Teil entwickeln sich dann Feigwarzen. Inzwischen stehen Impfstoffe gegen einige HP-Virentypen, die weiters an der Entstehung von Tumoren beteiligt sind, zur Verfügung.

Einmal im Monat kann eine Selbstuntersuchung helfen, eine Veränderung im Frühstadium zu entdecken. Glied (besonders Eichel, innere Vorhaut und Eingang der Harnröhre), Hodensack, Damm und Rosette außen nach Veränderungen checken. Beim Damm und der Rosette kann ein Spiegel bei der Nachschau helfen. Eine Infektion dort kann auch ohne anale Praktiken stattfinden.

Bei Verdacht einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Der Analkanal kann nur durch einen spezialisierten Arzt/Ärztin (Proktologe/Proktologin) auf Feigwarzen untersucht werden. Mögliche Hinweise auf Befall im Analbereich: Juckreiz im Hintern und/oder helle Blutstropfen auf dem Toilettenpapier. Kann auch mit einem Hämorrhoidalleiden verwechselt werden. Sicherheit gibt allerdings nur eine Rektoskopie/Proktoskopie. Werden Feigwarzen außen entdeckt, sollte auf alle Fälle, auch ohne Symptome, der Analkanal untersucht werden.

Vorsicht bei Intimirasuren – durch minimale Verletzungen können HP-Viren leichter eindringen und weiter auf der Haut verbreitet werden. Bei befallenen Stellen deshalb die Haare nicht vollständig rasieren. Rasierer sorgfältig reinigen und desinfizieren. Die Verwendung von Kondomen und Hygiene bei Sexspielzeug verringern das Risiko für Feigwarzen.

Fit im Hintern

Im Laufe des Lebens hat die Hälfte der Bevölkerung mindestens einmal unterschiedlichste anale Beschwerden. Der Gang zum Arzt bringt Klarheit. Dunkles Blut prinzipiell abklären lassen. Bei akuten, schmerzhaften Beschwerden und /oder mehr als nur einem bisschen hellem Blut am/aus dem After rasch in ein Krankenhaus. Spezielle Praktiken wie Fisteln bedürfen ausreichender analer Erfahrungen und spezieller Vorkehrungen.

Und Hämorrhoiden? Die hat übrigens jeder. Sie sind Gefäßpolster, die für den Feinschluss beim After zuständig sind. Ein tatsächliches Hämorrhoidalleiden kann unterschiedlichste Hintergründe haben. Von erblich bedingter Bindegewebschwäche, über Übergewicht und Bewegungsmangel bis hin zur Verwendung von Abführmittel oder zu starkem Pressen beim Stuhlgang.

Pflegetipps

- Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide schafft ein günstiges, trockenes Klima in der Pofalte.
- Sensitive Waschmittel (Allergiker geeignet) bei Unterwäsche verwenden und/oder mehrfach Wäsche spülen, um irritierende Zusatzstoffe für die Haut zu verringern.
- Weißes (ideal ohne Aufdruck), sehr weiches Klopapier verwenden.
- Keine Feuchttücher verwenden. Zusatzstoffe wie z.B. Alkohol etc. können die Haut reizen.

- Ideal ist ein Sitzklo mit Wasserstrahl für den Hintern. Günstig: handwarmes Wasser. Man kann auch beim Duschen die Pofalte reinigen. Wer dort ein Duschgel verwendet: Ideal sind ph-neutrale, für Allergiker geeignete Duschgels mit rückfettender Wirkung.
- Verwende bei Bedarf (z.B. am Morgen) eine reichhaltige, für Allergiker geeignete Creme für den innersten Teil der Pofalte und für die Rosette außen. Zum Beispiel eine Babycreme. Damit kannst du die Haut dort geschmeidig halten. Achte auf einen zeitlichen Abstand zum Analverkehr, da nicht in die Haut eingezogenes Fett den Gummi angreifen kann!

Handwerk

Sexspielzeug – Dildos

Für Anfänger ist ein Dildo praktisch, der sich dem Verlauf ein Stück weit anpassen kann – zum Beispiel aus Gummi. Dildos mit einer Verdickung am äußeren Ende können ein unbeabsichtigtes Abrutschen in den Enddarm verhindern. Mit einem kleinen Dildo beginnen. Keine Gegenstände mit Kanten oder zerbrechlichem Material verwenden. Der Dildo sollte nicht kalt oder sehr warm sein – lauwarm wird häufig als angenehm empfunden. Hygiene ist bei Sexspielzeug sehr wichtig. Dildos gehören sorgfältig mit Seife und Wasser gereinigt.

Sinnvoll kann zusätzlich ein **schleimhautverträgliches** Desinfektionsmittel sein, das in der Apotheke erhältlich ist. Dildos können – wie Gemüse – Schadstoffe enthalten, die die sensible Analschleimhaut reizen. Deshalb und um das Risiko für sexuell übertragbare Infektionen zu verringern am besten den Dildo mit Kondom und viel Gleitmittel verwenden. Bei Gruppenspielen bei jedem Partner ein neues Kondom überstreifen oder mehrere Kondome vorher überrollen und nach jedem Partner ein Kondom entfernen. Nach jedem Partner bei Fingerspielen den Einweghandschuh wechseln. Wenn der Dildo oder ein anderer Gegenstand vollständig im Enddarm verschwindet ein Krankenhaus aufsuchen.

Gummi, Pariser, Londoner

Kondome bieten einen guten Schutz vor einer HIV-Infektion und senken darüber hinaus das Risiko für eine Reihe anderer sexuell übertragbarer Infektionen.

Die Verwendung von Gummis gehört trainiert – z.B. über Banane oder bei der Selbstbefriedigung über den Penis abrollen üben.

Verwende Markenkondome mit dem europäischen CE Prüfzeichen. Achte auf das Ablaufdatum. Drücke die Luft aus dem Reservoir oben an der Spitze. Extra-Starke Kondome bieten ein zusätzliches Plus an Sicherheit. Verwende ausreichend kondomgeeignetes fettfreies Gleitmittel. Die Kondome nicht Kälte oder Hitze aussetzen – z.B. nicht unter der Nachttischlampe oder in der Sonne am Strand liegen lassen. Bei längerer Dauer des Analverkehrs (ab ca. 30 Minuten) das Kondom durch ein neues ersetzen. Bei Gruppensex bei jedem Partner ein neues Kondom verwenden. Vereinzelt besteht eine Latexallergie – hier kann ein Kondom aus hauchdünnem Kunststoff Abhilfe schaffen. Kondome sind auch in unterschiedlichen Größen erhältlich. Nicht geeignet sind Scherzkondome oder Kondome, die nur für den Oralverkehr vorgesehen sind

Gleitmittel – besser Gleiten als Hetzen

Ein gutes Gleitmittel kann für beide Teile den Analverkehr angenehmer machen und verringert darüber hinaus das Risiko für Verletzungen und das Platzen von Kondomen. Auf die Dehnungsgrenzen zu achten und viel Gleitmittel zu verwenden senkt außerdem das Verletzungsrisiko bei Hämorrhoiden.

Das Gleitmittel sollte einerseits schleimhautverträglich und andererseits geeignet für Kondome sein. Nicht geeignet für Kondome sind alle fetthaltigen Cremes und Öle wie Vaseline, Sonnencremes, Melkfett etc. Viele Gleitmittel basieren auf Wasserbasis. Je purer ein Gleitmittel, desto besser. Manche Inhaltsstoffe, die als Parfüm beigemischt sind, können unter Umständen Allergien auslösen oder die sensible Darmschleimhaut reizen. Gleitmittel auf Silikonbasis wirken länger, sind

aber schwerer abwaschbar. Darüber hinaus bestehen in der Zwischenzeit Bedenken, ob nicht Silikon an der Entwicklung von entzündlichen Prozessen im Körper beteiligt sein könnte.

Vor dem ersten Eindringen Gleitmittel einerseits am und im After anbringen und andererseits auf dem Kondom. Wenn nötig zwischendurch erneut Gleitmittel auftragen.

Alles Gute beim Entdecken der eigenen Lust und Liebe wünscht die AIDS-Hilfe Tirol!



Literaturtipps

Broschüren zum Thema sexuell übertragbare Infektionen sind kostenlos bei der AIDS-Hilfe Tirol erhältlich.

Stephan Niederwieser: Bück dich. Mehr Spaß beim Analsex. Informationen zum Thema Analverkehr.

Martin R. Siems: Liebe, Lust, Ekstase. Ein Buch mit Hinweisen zu liebevoller Körperarbeit, um die erotische Energie zu erhöhen.

Fragen?

Sexuelle Orientierung, Coming Out-Probleme, Sexualität und Gesundheit, Partnerschaft und Safer Play: Professionelle Beratung telefonisch, per E-Mail oder persönlich durch die AIDS-Hilfe Tirol.

Online-Beratung auf Gayromeo Health Support:
Profilname: fit-for-love-tirol

Der Test schafft Klarheit!

HIV- und Syphilis-Testung – anonym und kostenlos!

Weitere Tests zur sexuellen Gesundheit auf Anfrage zum Selbstkostenpreis.

Dienstag 13.30 - 15.00 Uhr, Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr.

Ab Freitag derselben Woche liegt der Befund vor.

Workshops zum Thema Lust, Liebe und Gesundheit für homo- und bisexuelle Burschen und Männer

bietet die AIDS-Hilfe Tirol kostenlos an.

HIV-positiv?

Beratung für HIV-Positive und deren Partner, Freunde und Angehörige. Gesprächskreis für HIV-positive schwule und bisexuelle Burschen und Männer.

Herausgeber: AIDS-Hilfe Tirol (AHT), Kaiser-Josef-Str. 13, 6020 Innsbruck, Tel: 0512/563621, tirol@aidshilfen.at Stichwort Beratung | Text: Matthäus Recheis. Berater AIDS-Hilfe Tirol. Danke für Anregungen an die User von www.gaytirol.at und an Dr. Fritz Aull und Dr. Ulrike Paul, AIDS-Hilfe Tirol. April 2010, überarbeitete Auflage.

