

 ICH WEISS WAS ICH TU

www.iwwit.de

KONDOM



PrEP

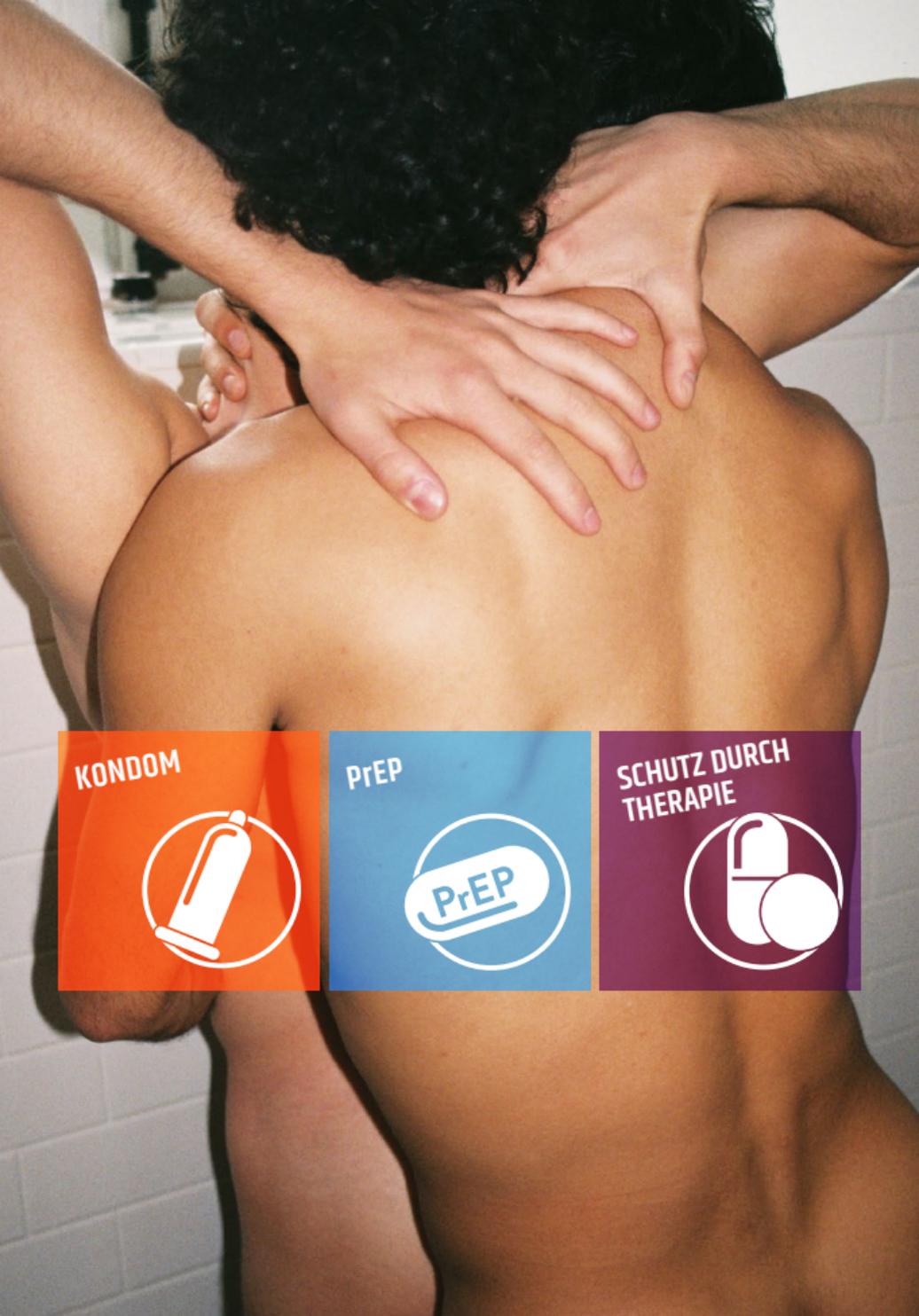


SCHUTZ DURCH
THERAPIE



SAFER SEX 3.0

Mehr Schutz vor HIV. Du entscheidest.



KONDOM



PrEP



SCHUTZ DURCH
THERAPIE



Safer Sex schützt vor HIV.

Jede der folgenden drei Methoden verhindert HIV-Übertragungen, 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: HIV-negative Menschen nehmen 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.



Kondome

Das Kondom (extern oder intern) 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**.

Externes Kondom: Erst das Gummi über den steifen Schwanz ziehen, dann das **Gleitgel außen** auf dem Kondom verteilen.

Internes Kondom: **Gleitgel innen und außen** auf dem Kondom verteilen.

- Für jede*n Sexpartner*in 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**.

Alle Infos auf: iwwit.de/kondome

Enrico

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





Schutz durch Therapie

HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung von HIV im Körper.

HIV kann dann beim Sex nicht übertragen werden.

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

Alle Infos auf: iwwit.de/schutz-durch-therapie

Hans Berlin

**„Meine HIV-Therapie schützt
meine Sexpartner vor HIV!
Auch beim Pornodreh.“**



PrEP

Bei einer PrEP nehmen HIV-negative Menschen HIV-Medikamente ein, um sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen. Die Kosten für die PrEP und die Checks werden von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen.

Wichtig ist die richtige Anwendung:

- Vor dem Start und vier Wochen nach dem Start ist ein negativer HIV-Test nötig: Falls eine HIV-Infektion vorliegt, reichen die PrEP-Tabletten nicht zur Behandlung aus und es können Resistenzen entstehen.
- Deine Nierenfunktion und dein Hepatitis-B-Status werden ebenfalls gecheckt. Bei Nierenproblemen kannst du die PrEP nicht einsetzen.
- Während der PrEP machst du alle drei Monate einen HIV-Test und lässt regelmäßig die Nierenwerte checken.
- Empfohlen werden außerdem regelmäßige Tests auf Geschlechtskrankheiten, insbesondere Syphilis, Tripper und Chlamydien.

Tägliche PrEP

- **„Aufladephase“** (vor dem ersten Analsex):
2 Tage je 1 Tablette täglich
- danach weiter 1 Tablette täglich
- **PrEP-Ende:** Nach dem letzten Analsex noch
2 Tage je 1 Tablette täglich. Dein*e Ärzt*in
kann dir aber auch eine längere Ausschleich-
phase empfehlen.

Wichtig für trans* Männer, die neben Analsex auch Bonus-
hole-/Fronthole¹Sex haben:

- **„Aufladephase“** (vor dem ersten Fronthole-Sex):
7 Tage je 1 Tablette täglich
- danach weiter 1 Tablette täglich
- **PrEP-Ende:** Nach dem letzten Bonushole-/Front-
hole-Sex solltest du noch einige Tage 1 Tablette
täglich nehmen. Die genaue Dauer besprichst du
mit deinem*r Ärzt*in.

Nach bisherigem Stand gibt es keine relevanten Wech-
selwirkungen der PrEP mit einer Hormonbehandlung.

¹Beispiele für Begriffe; andere Bezeichnungen sind z. B. Mangina oder Vagina.
Am besten nachfragen, welche Begriffe benutzt werden sollen.

Anlassbezogene PrEP

(„2-1-1-Schema“, z.B. anlässlich einer Sexparty oder eines Urlaubs)

- **„Schnellaufladung“**: Idealerweise 24 Stunden, spätestens 2 Stunden vor dem ersten Analsex **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 Schleimhaut gelangen muss.)
- danach 1 Tablette täglich
- **PrEP-Ende**: Nach dem letzten Analsex noch 2 Tage je 1 Tablette täglich. Dein*e Ärzt*in kann dir aber auch eine längere Ausschleichphase empfehlen.

Die anlassbezogene PrEP ist nach den Leitlinien nur für Analsex möglich, nicht für Bonushole-/Fronthole-Sex.

Mehr Infos zur PrEP findest du auf: [iwwit.de/prep](https://www.iwwit.de/prep)

A portrait of a man named Alex. He has short, dark hair, a nose ring, and is wearing a black t-shirt and a chain necklace with a padlock. He has geometric tattoos on his neck and arms. The background is a blurred bar or restaurant setting with blue lighting.

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*e Sexpartner*in HIV-positiv ist und keine wirksame Therapie macht oder wenn du seinen*ihren 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: iwwit.de/pep



Geschlechts- krankheiten

Geh zum Test!

Neben HIV gibt es noch andere Geschlechtskrankheiten wie z. B. 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 Aids-hilfen, Gesundheitsämtern, bei Ärzt*innen oder bei regionalen Präventionsprojekten.

Infos und Adressen: [iwwit.de/geh-zum-test](https://www.iwwit.de/geh-zum-test)



Beratung

Auf iwwit.de/beratung findest du Serviceangebote vor Ort, zum Beispiel PEP-Stellen, persönliche Beratung und Orte, wo du dich auf HIV und andere Geschlechtskrankheiten testen lassen kannst.

Der **Gay Health Chat** bietet Beratung für Schwule und andere Männer (cis und trans*), die Sex mit Männern haben: anonym, vertraulich, kompetent und auf Deutsch oder Englisch. Die Beratenden sind speziell geschult und arbeiten haupt- oder ehrenamtlich bei einer Mitgliedsorganisation der Deutschen Aidshilfe e.V., der Aids-Hilfe Schweiz oder den Aidshilfen Österreichs.



gayhealthchat.de



Überreicht durch

Impressum



© Deutsche Aidshilfe e.V. | Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
dah@aidshilfe.de | www.aidshilfe.de

3. Auflage, 2023, Bestellnummer: 171361
Gestaltung: Freunde guter Werbung | ragusescheer.de
Druck: Druckteam GbR, Gustav-Holzmann-Str. 6,
10317 Berlin

Bildnachweise

Titel und Rückseite des Titels: © Spyros Rennt
Fotos Enrico und Hans Berlin: © DAH | Phil Meinwelt Moser
Foto Alex: © DAH | Sven Serkis