

 ICH WEISS WAS ICH TU

[www.iwwit.de](http://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](http://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](http://iwwit.de/schutz-durch-therapie)

A man with a beard and short hair, wearing a blue t-shirt and dark jeans, stands in a large, industrial-style room with a checkered floor and concrete pillars. He is holding a large white sign with both hands. The room is lit with a strong purple or magenta light, creating a dramatic atmosphere. The sign contains text in German, including a name and a testimonial about HIV therapy.

**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-/Fronthole<sup>1</sup>Sex 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.

<sup>1</sup>Beispiele 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)



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](https://www.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](http://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](http://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