

## Gummibaum

HIV-Prävention im Garten der Lüste

### Thema: Heterosexualität

Adam und Eva taten es, Gartenzwerge und grüne Feen tun es, angeblich tun es sogar Bienchen und Blümchen miteinander. Kein Wunder, wo es sich beim Sex doch um die schönste (Neben-)Sache der Welt handelt.

### **Damit nach einer gemeinsamen Nacht aber nicht das böse Erwachen folgt, hier ein paar Tipps aus dem Garten der Lüste:**

Grundsätzlich gilt, dass sich beide Partner bei ungeschütztem Sex infizieren können, auch wenn HIV leichter vom Mann auf die Frau übertragbar ist und das Ansteckungsrisiko beider Seiten zudem „in der Regel“ höher ist.

Welches Gartentürchen ihr dabei bevorzugt, ist relativ egal. Soll heißen: Sowohl beim Vaginal- als auch beim Analverkehr besteht ein hohes Infektionsrisiko. Und nein, liebe Männer: Vorher rausziehen schützt nicht! Deshalb: Kondome und Femidome schützen!

Für die Sprösslinge unter den Kondombenutzern empfiehlt es sich übrigens, vorher mit einer Mohrrübe, Banane, Gurke (je nach Größe und Form) oder einfach sich selbst zu üben – das verhindert Ausrutscher! Und damit man nicht den Bock zum Gärtner macht, sollte man gegebenenfalls fettfreies Gleitmittel verwenden, um Verletzungen und Kondomrissen vorzubeugen.

Etwas anders sieht es da beim Oralverkehr aus. Solange kein Blut im Spiel ist, kann man sich hier auch ohne Samentütchen ordentlich austoben. Einzige Devise: vorher rausziehen. Sollte dennoch einmal Sperma in den Mund gelangen, auf keinen Fall schlucken und schnellstmöglich ausspülen – am besten mit Alkohol.

Auch wenn sich der Mann oral um die Frau kümmert (und damit ist kein Gespräch gemeint), besteht kein sonderlich hohes Infektionsrisiko. Ausnahmen bestätigen „die Regel“, denn zu dieser Zeit besteht sehr wohl Ansteckungsgefahr.

Wer beim Oralverkehr ganz auf Nummer sicher gehen will, benutzt Kondome, Dental dams oder ganz einfach Frischhaltefolie. Und ja, liebe Männer: Das gilt fürs Lecken, nicht fürs Blasen!

## Gummibaum

HIV-Prävention im Garten der Lüste

### Thema: Heterosexualität

Und was krecht und fleucht sonst noch so im Lustgarten? – Goldregen, Fingerhut und Rosette!

Fingern, Fisten, die Verwendung von Spielzeugen aller Art und andere Praktiken, wie Naturektspielchen, SM und Rimming, sind gemeinhin eher unbedenklich. Wichtigste Grundregel ist allerdings, dass kein Blut im Spiel ist und Sperma nicht mit den Schleimhäuten in Berührung kommt. Also: Vorm Fingern und Fisten die Nägel schneiden und Latexhandschuhe verwenden, beim (härteren) SM auf Blut achten und verschiedene Spielzeuge nur bei derselben Person benutzen oder gründlich waschen.

Und nun noch was Schönes zum Schluss: Küssen, Streicheln, Petting, Massagen, Umarmen und und und... sind völlig risikofrei! Und ja, liebe Männer: Auch das macht Spaß!