

Gummibaum

HIV-Prävention im Garten der Lüste

Thema: Homosexualität

Ob im wohligh temperierten Wintergarten oder in den sommerlichen Wald- und Wiesengebieten: Sex macht zu jeder Jahreszeit Spaß.

Doch egal, wann und wo man es treibt, sollte man aufpassen, dass aus dem Garten der Lüste keine grüne Hölle wird. Hier die Tipps von unserem Gartenteam:

Grundsätzlich gilt, dass sich beide Partner bei ungeschütztem Sex infizieren können, auch wenn HIV leichter vom aktiven auf den passiven Partner übertragbar ist. Und nein, liebe Männer: Vorher rausziehen schützt nicht! Deshalb: Kondome 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 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. Wer beim Oralverkehr ganz auf Nummer sicher gehen will, benutzt einfach auch beim Blasen Kondome, wahlweise mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen.

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

Fingern, Fisting, 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!