



Diese Karte wurde dir überreicht von:

Im Safer-Sex- Dschungel

ROSA TIPPS

Kondom

Viruslast

Pfeil





Im Safer-Sex-Dschungel

Kondome waren jahrelange die sicherste Safer-Sex-Strategie, um sich bei Anal- oder Vaginalverkehr vor einer HIV-Infektion zu schützen. Mittlerweile sind weitere Möglichkeiten hinzugekommen! Vielleicht ist dir beim Daten im Internet schon die eine oder andere Methode begegnet. Wir geben dir Orientierung im Safer-Sex-Dschungel.

»Safer Sex: Niemals«

Auf Datingplattformen trifft man vermehrt auf Profile mit der Safer-Sex-Angabe **»niemals«**. Es sieht so aus, als ob alle diese Männer eine HIV-Übertragung in Kauf nehmen würden. Oft ist aber etwas ganz anderes gemeint: **»Ich möchte Sex ohne Kondome.«** Es gibt alternative Schutzstrategien, die mindestens genauso sicher sind wie der Kondomgebrauch und daher auch als Safer Sex gelten: Wer **»Schutz durch Therapie«** anwendet oder die **PrEP** (Prä-Expositionsprophylaxe) nimmt, macht Safer Sex! Die Aussage »Safer Sex: niemals« ist in diesen Fällen also falsch. Im Zweifel frag nach, was gemeint ist.

»Neg on PrEP« / »Prepster«

Wenn jemand **»Neg on PrEP«** schreibt, dann heißt das: **»Ich bin negativ und nehme die PrEP.«** Vermutlich möchte er auf Kondome verzichten.

Bei der PrEP nehmen HIV-Negative vorbeugend HIV-Medikamente ein, um sich vor einer HIV-Infektion zu schützen. Die Wirksamkeit dieser Methode ist nachgewiesen und die PrEP mittlerweile auch in Deutschland zugelassen. Die reguläre Einnahme der PrEP ist allerdings aufwändig und zurzeit noch kostspielig. Wir raten dringend von Selbstversuchen ohne ärztliche Beratung und Begleitung ab!*

Schutz durch Therapie / Viruslast

Bei einer erfolgreichen HIV-Therapie sinkt die Anzahl der HI-Viren in allen Körperflüssigkeiten so stark, dass eine HIV-Übertragung beim Sex ohne Kondom so gut wie ausgeschlossen ist. Man spricht dann von einer **»Viruslast unter der Nachweisgrenze«**. Die Schutzwirkung dabei ist mindestens genauso hoch wie der Schutz durch Kondomgebrauch.* Wenn ein potentieller Sexpartner **»Schutz durch Therapie«** erwähnt, meint er wahrscheinlich, dass er auf Kondome verzichten will. Entweder er ist HIV-positiv und seine Viruslast liegt unter der Nachweisgrenze oder er ist bereit, bei Sex mit HIV-Positiven mit entsprechend niedriger Viruslast auf Kondome zu verzichten.

Wichtig ist, dass du dich mit **»Schutz durch Therapie«** wohlfühlst. Die Anwendung dieser Strategie setzt Kommunikation und gegenseitiges Vertrauen voraus.

Wichtig ist, was du willst!

Wie du siehst, geht es beim Aushandeln von Safer Sex nicht mehr allein um die Frage, ob Kondome genutzt werden sollen oder nicht. Die Schutzmöglichkeiten sind vielfältiger geworden. Der Vorteil ist, dass du aus den Schutzstrategien („Schutz durch Therapie“, PrEP, Kondome) die je nach Situation für dich passende aussuchen kannst. Du kannst sie auch miteinander kombinieren.

Falls du unsicher bist oder falls du deinem potentiellen Sexpartner nicht genug vertraust, solltest Du weiterhin auf das Kondom bestehen. Mit dem Kondom reduzierst du auch noch das Risiko einer anderen sexuell übertragbaren Infektion wie z.B. Syphilis.



Schwule Vielfalt
erregt Niedersachsen

**Informiere dich! Weitere Infos erhältst du unter anderem auf svenkommt.de/sex-und-gesundheit*