

FIT IM SCHRITT?!

Infos für Männer,
die Sex mit Männern haben



Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Die männlichen Geschlechtsorgane | 6 |
| Der Penis | 7 |
| Von der Wurzel bis zur Spitze | 7 |
| Mehr oder weniger | 10 |
| Spargel, Gurke, Banane und Co. | 12 |
| Die Hoden | 18 |
| Spermien- und Hormonfabrik | 19 |
| Lust am Sack | 20 |
| Innere Werte: Samenleiter, Prostata und Co. | 21 |
| Unser Dorf soll schöner werden?! | 22 |
| Im Wald und auf der Heide ... | 22 |
| Tattoos, Brandings und Piercings | 24 |
| Starkes Team: Wer beim Sex alles so mitspielt | 27 |
| Harte Tatsachen | 27 |
| Von Null auf Hundert – und zurück | 28 |

| | |
|---|----|
| Wie geht's, wie steht's? Lust und Frust beim Sex | 30 |
| Tote Hose? | 31 |
| Von blauen und anderen Wundern | 34 |
| Schnellspritzer? | 36 |
| Spätzünder oder Rohrkrepieler? | 37 |
| Fit im Schritt?! | 38 |
| Ein Wort zur Hygiene | 39 |
| Wo gehobelt wird, da fallen Späne | 39 |
| Probleme mit dem Schwanz | 41 |
| Probleme mit den Hoden | 42 |
| Probleme mit Harnwegen, Blase und Prostata | 44 |
| Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten | 47 |
| Chlamydien | 49 |
| Feigwarzen | 50 |
| Filzläuse | 50 |
| Hepatitis | 52 |
| Herpes | 53 |
| HIV/Aids | 54 |
| Krätze (Skabies) | 58 |
| Pilze | 58 |
| Syphilis (Lues) | 58 |
| Trippler (Gonorrhö) | 60 |
| Keine Sorge in Sachen Vorsorge | 62 |
| Welcher Arzt ist der richtige für mich? | 63 |
| Weitere Infos | 64 |
| Internet | 64 |
| Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe | 64 |
| Adressen | 65 |

Ist der Schwanz gesund, freut sich der Mann, könnte man in Abwandlung eines Werbeslogans sagen – schließlich hängt es für viele Männer auch vom Schwanz ab, ob der Sex klappt und Spaß macht. Aber wer weiß schon so genau, wie das „beste Stück“ des Mannes aufgebaut ist und wie die Geschlechtsorgane eigentlich funktionieren? Diese Broschüre bietet dazu die wichtigsten Informationen. Außerdem geben wir Tipps, wie man seinem Schwanz Gutes tun kann, gehen auf typische Männerfragen ein (z. B. „Ist er zu kurz?“ oder „Wie komme ich zu mehr Schwanz?“) und werfen schließlich einen Blick auf gängige Maßnahmen zur „Verschönerung untenrum“.

Der Schwanz kann aber nicht nur Freudenspender sein, sondern auch Ärger machen. Zum Beispiel, wenn er nicht so funktioniert, wie er soll, also nicht steht, zu früh spritzt oder gar nicht zum Schuss kommt. Im zweiten Teil der Broschüre finden sich die wichtigsten Infos zu möglichen Ursachen – dann ist man im Fall des Falls auch beim Arzt nicht sprachlos, sondern kann sein Problem beschreiben. Außerdem beschäftigen wir uns mit sexuell übertragbaren Krankheiten, die sich (auch) am Schwanz zeigen – z. B. durch Ausfluss, Jucken oder Brennen beim Pinkeln, durch Warzen oder Geschwüre. Solche Krankheiten sind nicht nur lästig für einen selbst, sondern man kann damit auch seine Sexpartner anstecken, und man riskiert schwere körperliche Schäden, wenn sie unerkannt und unbehandelt bleiben. Und nicht zuletzt erhöhen sexuell übertragbare Krankheiten das Risiko, sich beim ungeschützten Sex mit HIV anzustecken oder HIV an andere weiterzugeben.

Aber keine Sorge – wir wollen niemandem den Spaß am Sex verderben. Darum geht's hier auch nicht furztrocken zu, und im Mittelpunkt stehen nicht die Gefahren, sondern Tipps für die „Fitness im Schritt“.

Und nun: Viel Spaß beim Lesen!

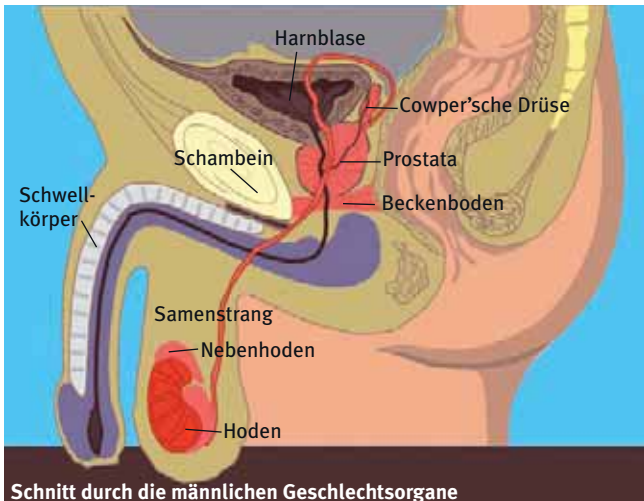
Die männlichen Geschlechtsorgane

Glied, Schwanz, Schwengel, Prügel, Johannes ... Der „beste Freund des Mannes“ hat viele Namen – über 400 listet der Sexualforscher Ernest Bornemann in seinem Buch „Der obszöne Wortschatz der Deutschen. Sex im Volksmund“ auf. Auch für das, was „dranhängt“, gibt es jede Menge Bezeichnungen – Hoden und Testikel in der gehobenen oder medizinischen Sprache, Eier, Klöten, Klötze und anderes mehr in der Umgangssprache. Tagtäglich hat man sie in der Hand. Aber was weiß man wirklich über sie? Und was weiß man über seine verborgenen Schätze? Bei den Sexualorganen des Mannes kommt es nämlich auch auf die inneren Werte an, z. B. die Prostata. Ohne sie kämen wir nicht besonders weit: Diese zwischen der Harnblase und der Beckenbodenmuskulatur liegende Drüse produziert eine milchig-trübe Flüssigkeit, die beim Orgasmus mit den Spermien vermischt wird, sie beweglich macht und vor der sauren Umgebung in der Scheide schützt. (Okay, das ist für schwule Männer jetzt vielleicht nicht so wichtig – wichtig ist für viele aber schon, dass die Prostata auch als „G-Punkt“ des Mannes gilt, der z. B. beim Analverkehr stimuliert wird, aber auch mit dem Finger oder einem Dildo massiert werden kann ...)

Der Penis

Von der Wurzel bis zur Spitze

Das männliche Geschlechtsorgan ist mit der Peniswurzel im Becken verankert und wird dort von Muskeln und Gewebebändern gehalten. Sein inneres Ende kann man ertasten, indem man vorsichtig auf den Damm drückt, also den Bereich zwischen Hoden und Hintern. Unterhalb des Schambeins – da, wo das Schamhaar sprießt – befindet sich der Penisschaft. Von dort aus geht's hoch zur Kranzfurche, einer ringförmigen Vertiefung unter der Eichel. Bei unbeschnittenen Männern liegt sie in der Vorhaut (Präputium), die mit dem Vorhautbändchen (Frenulum) unterhalb der Eichel festgemacht ist. Das Frenulum verhindert, dass sich die Vorhaut beim Steifwerden des Penis zu weit zurückzieht, und holt diese wieder nach vorn, sobald er erschläfft.





SPITZE: DIE EICHEL

In der Eichel liegen besonders viele Nerven, die z.B. bei Druck und Reibung lustvolle Empfindungen auslösen können. Wo diese „roten Knöpfe der Lust“ bei dir liegen, kannst du gut beim Wichsen herausfinden. Nimm dazu am besten etwas Gleitgel und lass deine Finger sanft vom Schaft bis zur Spitze und wieder zurück gleiten. Streichle dabei doch auch mal die Stelle, an der das Vorhautbändchen an der Eichel befestigt ist: Falls dir das Schauer über den Rücken jagt, hast du einen Lustpunkt gefunden. Auch bei deinen Sexpartnern kannst du per Hand, Mund und Zunge erforschen, was sie am meisten antört. Je mehr sie sich lustvoll winden und stöhnen, desto näher bist du an ihrem Lustzentrum. *Übrigens:* Bei beschnittenen Männern ist die Eichel etwas weniger empfindlich. Sie „können“ daher länger, bevor sie zum Höhepunkt kommen – brauchen dazu aber auch meist mehr Zeit.

Ist man unbeschnitten, bildet sich unter der Vorhaut Smegma, eine Art natürliche Salbe aus Talgdrüsensekret, das Vorhaut und Eichel schmiert. Die Innenseite der Vorhaut ist – wie die Harnröhre und der Darm – mit einer Schleimhaut ausgekleidet. Das Besondere an diesen Schleimhäuten ist, dass sie – vor allem bei Entzündungen oder winzig kleinen Verletzungen, die beim Sex häufig auftreten – HIV direkt aufnehmen und abgeben können. Eine HIV-Übertragung beim Sex ist deshalb bereits dann möglich, wenn Schleimhaut engen Kontakt mit anderer Schleimhaut hat – also auch dann, wenn nicht im Körper abgespritzt wird.

Damit der Penis steif werden und sich aufrichten kann, enthält er drei Schwellkörper: Zwei liegen an seiner Oberseite (Penisschwellkörper), ein dritter verläuft an der Unterseite (Harnröhrenschwellkörper) und reicht bis in die Eichel hinein. Die Schwellkörper sind schwammartige Gewebe mit unzähligen, von Muskelfasern umschlossenen Hohlräumen. Beim schlaffen Penis sind diese Muskelfasern angespannt und ziehen so die Hohlräume zusammen, bei Erregung entspannen sie sich, so dass mehr Blut einfließen kann. Die vollgesogenen Schwellkörper drücken die Venen ab und verhindern so das Abfließen des Blutes – dieser Blutstau bewirkt, dass der Schwanz steif wird und hart bleibt. (Im Harnröhrenschwellkörper befinden sich weniger Hohlräume, weshalb hier auch weniger Blut einfließt: Die Harnröhre darf nicht abgedrückt werden, weil sie für den Samenerguss offen bleiben muss.)

Übrigens: Erektionen gibt es schon bei Kleinkindern und bei kleinen Jungs – zum Beispiel, wenn die Blase voll ist, aber auch, wenn sie sich lustvoll mit sich selbst beschäftigen.

Mehr oder weniger

„Wie die Nase des Mannes, so sein Johannes“, behauptet der Volksmund, und manche glauben auch, man könne von der Länge der Finger oder Zehen auf die Penislänge schließen. Einen solchen Zusammenhang gibt es aber nicht, und falls doch mal was übereinstimmt, ist das purer Zufall. Wie lang und dick der „gängige“ Penis ist, haben in Deutschland Pro Familia e.V. und der Kondomhersteller Condomi untersucht. Nach ihren Messergebnissen hat er in steifem Zustand im Durchschnitt eine Länge von 15 cm, einen Durchmesser von 4 cm und einen Umfang von 12 cm. Was sich im schlaffen Zustand zwischen sieben und zehn Zentimetern und bei Erektion zwischen elf und 17 Zentimetern bewegt, ist statistisches Mittelmaß. *Übrigens:* Wer seine Schwanzlänge „amtlich korrekt“ ermitteln möchte, um sich mit anderen „messen“ zu können, setzt das Maßband bei steifem Penis unterhalb des Schambeins an (also oben auf dem Schwanz) und führt es hoch bis zur Spitze der Eichel. Um den Schwanzumfang zu messen, legt man das Band um das obere Schwanzdrittel (zur Eichel hin).

Erstaunlicherweise sind viele Männer, die schwule Dating-Plattformen aufsuchen, mit gewaltigen Prügeln bestückt – zumindest nach ihren eigenen Angaben. Wenn da mal nicht der Wunsch Vater des Gedankens ist ... Aber wie auch immer: Wer auf der Messlatte nur „bescheidenes“ Mittelmaß erreicht, braucht nicht gleich depressiv zu werden. Nicht jeder steht auf XXL – wichtig ist schließlich auch, wie man mit seinem besten Stück umgeht. Und außerdem haben manche Männer „Fleischpenisse“, die im schlaffen Zustand ziemlich beeindruckend sind (oft in Pornos zu sehen), aber bei der Erektion nicht mehr viel größer werden, während andere Männer „Haut-“ oder „Blutpenisse“ haben, die im schlaffen Zustand eher klein sind, mitunter aber durch enorme Dehnungsfähigkeit verblüffen ...



Spargel, Gurke, Banane und Co.

Von Mann zu Mann unterschiedlich sind auch Penisform und -stand: Der eine hat einen dicken, der andere einen dünnen, bei manchen steht er gerade, bei anderen leicht gekrümmt, ein Schwanz ragt fast senkrecht nach oben, ein anderer weist nach vorn oder nach links oder rechts. Wie die Penisgröße sagen solche Eigenschaften allein aber nichts darüber aus, wie gut oder schlecht der Sex ausfällt.



LÄNGER, DICKER, PRALLER?

Viele Männer haben Angst, dass er „zu klein“, „zu dünn“ oder „zu krumm“ ist – vom Schwanz hängt oft auch das Selbstwertgefühl ab. Nicht wenige versuchen daher, ihr bestes Stück mit den unterschiedlichsten Methoden zu manipulieren. Aus medizinischer Sicht gibt es allerdings nur einen Grund, an ihm etwas zu verändern: wenn der Sex und das Lustempfinden stark eingeschränkt sind oder Sex unmöglich ist, z.B. bei extrem gekrümmtem oder extrem kleinem Penis. Bei einer chirurgischen Verlängerung z.B. wird das Halteband des Penis unterhalb des Schambeins durchtrennt. Der Penis rutscht dadurch weiter aus dem Körper heraus – bis zu vier Zentimeter mehr sind so möglich.

Ein dickerer Schwanz lässt sich erreichen, indem aus dem eigenen Körper Fett entnommen und in das Penis-Fettgewebe eingespritzt wird. Das bringt jedoch keinen dauerhaften Erfolg, weil sich das zusätzliche Fett im Laufe weniger Jahre wieder abbaut. Auch Silikon-Einspritzungen durch einen Schönheitschirurgen sind möglich. Die Kosten solcher Operationen belaufen sich allerdings auf mehrere tausend Euro und werden von den Krankenkassen nicht übernommen. Außerdem können solche Eingriffe zu anhaltenden Komplikationen führen – über die möglichen Gesundheitsrisiken sollte man sich vorher ausführlich beraten lassen. Und nicht zuletzt sind viele Männer mit dem neuen Penis in punkto Aussehen und sexuelle Lust noch unzufriedener als zuvor.

Auch die folgenden Methoden verhelfen nur bedingt zu „mehr Schwanz“:

- *Cockringe*. Verwendet werden können Ringe aus Gummi, Metall oder Leder; ein Lederriemen tut es auch. Der Ring umschließt Hoden und Penis, drückt auf die Blutgefäße und verstärkt so den Blutstau, was dem Schwanz mehr Volumen und Spannkraft gibt. Zu eng darf der Ring aber nicht sein, sonst wird aus dem lustvollen Stau ein schmerzvoller Engpass. Einen zu kleinen Ring bekommt man außerdem nur schwer wieder runter, weil die Erektion ja nicht abklingen kann – im Notfall hilft kaltes Wasser. Trägt man Cockringe ununterbrochen über mehrere Stunden, kann man durch die Dauererektion impotent werden. Cockringe daher möglichst nicht länger als 20 Minuten tragen und nach dem Sex ablegen – wer damit einschläft, riskiert, dass der Schwanz vom Blutkreislauf abgeschnitten wird.
- *„Melken“ und Stretching*. Manche Männer schwören auf eine regelmäßige Penismassage, ohne dabei zum Orgasmus zu kommen, oder auf tägliches Abstreifen bis zu einhundert Mal: Das auf indische und arabische Traditionen zurückgehende „Melken“ sorgt angeblich für ein paar Zentimeter mehr. Aus *Polynesien* stammt das *Stretching*. Das dazu verwendete Hilfsmittel wird am Oberschenkel festgeschnallt, der Schwanz kommt in eine Gummischlaufe und wird durch Zugwirkung gestreckt – eine ziemlich zweifelhafte Methode.

- **Vakuumpumpen.** Die in Sexshops erhältlichen Modelle funktionieren alle nach dem gleichen Prinzip: Man führt den Schwanz in ein Plastikrohr ein und pumpt die Luft daraus ab. Durch den Unterdruck wird die Erektion mächtiger, der Schwanz praller. Ein vom Plastikrohr auf die Schwanzbasis gestreifter Gummiring sorgt dafür, dass das Blut gestaut bleibt. Wird der Unterdruck wieder abgebaut und das Rohr abgenommen, normalisiert sich der Blutdruck wieder – der Effekt ist also nur begrenzt. Bei längerer regelmäßiger Anwendung bleibt mehr Gewebeflüssigkeit in der Haut, was ebenfalls für mehr Schwanzumfang sorgt, aber auch das ist nicht von Dauer. *Achtung:* Da Vakuumpumpen immer das Gewebe und die Gefäße belasten, sollte man sie zunächst vorsichtig anwenden, indem man den Unterdruck nur langsam erhöht und bei auftretenden Schmerzen sofort aufhört. In jedem Fall sollte man die Pumpe nicht länger als 15 Minuten anwenden.
- **Völlig risikolos** und trotzdem wirkungsvoll ist dieser optische Trick: Man stutzt sein Schamhaar mit dem elektrischen Haarschneider auf wenige Millimeter Länge – und kann sich prompt an ein paar Zentimetern mehr erfreuen, weil der Schwanz jetzt in seiner ganzen Pracht sichtbar ist.



MÜTZE ODER GLATZE?

Deutsche Männer sind in den USA häufig aus einem winzigen Grund sehr begehrt: Sie haben noch ihre Vorhaut, während in Amerika der Großteil der Männer beschnitten ist. Auch in heißen Ländern ist die Beschneidung weit verbreitet: Wenn die Vorhaut fehlt, bildet sich kein Smegma (*siehe S. 9*), was die Hygiene vereinfacht. Nicht zu vergessen sind schließlich auch kulturelle und religiöse Wurzeln: Im Judentum gilt die Beschneidung der männlichen Säuglinge, die in der Regel am achten Lebenstag vollzogen wird, als Zeichen der Zugehörigkeit

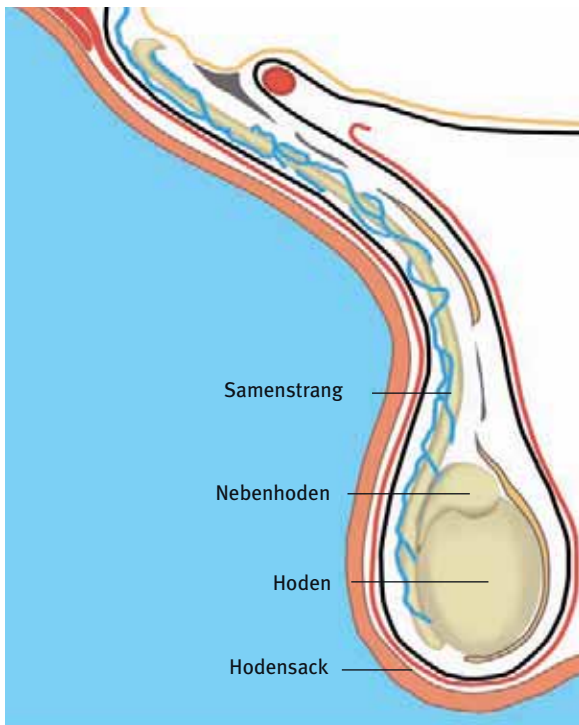
zum Bund zwischen Gott und dem Stammesvater Abraham und seinen Nachkommen. Auch im islamischen Kulturkreis wird die Beschneidung auf Abraham zurückgeführt und gilt als empfohlen (vor allem aus hygienischen Gründen), wird von den meisten aber nicht als religiöse Pflicht angesehen.

Hierzulande kommt eine Beschneidung meist vor allem dann ins Gespräch, wenn sich die Vorhaut nicht komplett hinter die Eichel zurückziehen lässt und so das volle Ausfahren des Penis behindert (*Phimose, siehe S. 41*). Für die Beschneidung bei schwulen Männern wirbt außerdem seit einigen Jahren der „Cutting Club“: Ohne Vorhaut sei der Sex ästhetischer, hygienischer, intensiver – kurz: einfach besser. Das ist natürlich Ansichtssache. Über diesen Club bekommt man allerdings auch Infos, wie eine Beschneidung abläuft und wer sie anbietet. Die Kosten für die Operation muss man selbst tragen.

Beschneidung und HIV: Laut groß angelegten Studien in Uganda, Kenia und Südafrika senkt die Beschneidung das HIV-Risiko von heterosexuellen Männern um etwa 60%: Die Schleimhautoberfläche des Penis wird verringert, der Teil der Vorhaut mit vielen HIV-Zielzellen wird entfernt. Andere „Eintrittspforten“ für HIV bleiben aber erhalten: die Schleimhaut der Eichel, die Harnröhrenöffnung und, je nach Verfahren, auch Teile des Vorhautbändchens. Auf schwule Männer lassen sich diese Studien außerdem nicht eins zu eins übertragen: Zum einen unterscheiden sich die Schleimhäute von Darm und Scheide, zum anderen sind viele schwule Männer mal aktiv und mal passiv.

Die Hoden

Auch wenn man sie vielleicht weniger im Blick hat als den Schwanz: die „Eier“ sind beileibe keine Nebensache. Die Haut des Hodensacks ist sehr empfindlich und gehört zu den erogenen Zonen des Mannes, und für viele sind die Hoden auch ein wahrer Augenschmaus – kein Wunder, dass sie in vielen Pornos schwer und prall im Bild baumeln.



Spermien- und Hormonfabrik

Die beiden haselnuss- bis hühnereigroßen und 20 bis 30 Gramm schweren Hoden sind die Produktionsstätten für die Samenzellen und männliche Sexualhormone, vor allem Testosteron (das wiederum die Samenproduktion steuert). Eingebettet sind die Hoden in den Hodensack, das Skrotum, „aufgehängt“ sind sie am sogenannten Samenstrang, einem Bündel aus Muskeln, Gefäßen, Nerven und Samenleitern. Warum der linke in der Regel tiefer hängt als der rechte, weiß man nicht genau. Klar ist aber, weshalb das Organ „im Freien“ liegt: Die Samenzellen (Spermien) sind sehr temperaturempfindlich; optimal entwickeln sie sich, wenn die Hoden um etwa zwei Grad kühler sind als der restliche Körper (also bei etwa 35 Grad Celsius). Für die richtige Temperatur sorgt außerdem der Hodensack: Zum einen befinden sich viele Schweißdrüsen in seiner Haut, zum andern kann er seine Oberfläche stark vergrößern oder verkleinern: Ist es heiß, entspannt sich sein Muskelgewebe, die Hoden hängen tiefer; bei Kälte schrumpelt der Sack zu einer festen Hülle zusammen und drückt die Hoden eng an den Körper.

Pro Tag produziert jeder Hoden etwa 50 Millionen Spermien. Diese wandern in die Nebenhoden, die sichelförmig hinter den Hoden liegen und eng mit diesen verbunden sind. Sie bestehen aus einem bis zu sechs Meter langen, auf ca. sechs Zentimeter zusammengeknäuelten Röhrensystem, in dem die Spermien heranreifen und „zwischenlagert“ werden, bis sie zum Einsatz kommen. Wenn man längere Zeit nicht abspritzt, werden die Samenzellen wieder abgebaut – oder der Körper befördert sie selbst nach außen, wenn er mit dem Abbauen nicht hinterherkommt (meist bei einem nächtlichen Samenerguss, von dem morgens nur noch ein weißer Fleck bleibt).

Lust am Sack

Wie gesagt: die Hoden sind eine erogene Zone erster Güte. Man kann sie streicheln, wiegen, lecken, beknabbern und in den Mund nehmen oder kräftig anpacken, kneten und in die Länge ziehen – je nach Vorliebe. Wenn's härter zur Sache gehen soll, zum Beispiel bei der Schwanz- und Sackfolter (*Cock & Ball Torture, siehe auch S. 41*), sind allerdings Einfühlungsvermögen und Erfahrung gefordert. Die Hoden sind nämlich äußerst schmerzempfindlich: Wer schon mal einen „Tritt in die Eier“ bekommen hat, kann ein Lied davon singen. Wohl dosiert kann der Schmerz lustvoll sein, doch zu viel davon ist schlichtweg zu viel. Man muss seinen Partner also genau beobachten, um zu merken, wo seine Grenzen liegen und wann das Spiel gefährlich, sprich: verletzungsträchtig wird.



Innere Werte: Samenleiter, Prostata und Co.

Von den Nebenhoden führen die 50–60 cm langen Samenleiter durch den Leistenkanal und an der Harnblase entlang, bis sie sich mit dem Ausgang der Bläschendrüsen zum sogenannten Spritzkanälchen verbinden (siehe auch die Abbildung auf S. 7). Die Bläschendrüsen liegen links und rechts oberhalb der Prostata an der Unterseite der Harnblase und produzieren eine Flüssigkeit, die mit 50 bis 70 Prozent den größten Teil des Spermas ausmacht. Dieses Sekret dient unter anderem der Ernährung der Samenzellen und macht die Gebärmutterschleimhaut empfänglicher für eine befruchtete Eizelle.

Das Spritzkanälchen läuft durch die etwa 20 g schwere und kastaniengroße Prostata (Vorsteherdrüse) und mündet dort in die Harnröhre. Die Prostata liegt zwischen der Harnblase und dem Beckenboden, einer etwa handtellergroßen Muskelplatte, die die inneren Organe im Becken stützt und hier den äußeren Blasenschließmuskel bildet. Die Vorsteherdrüse produziert ebenfalls ein Sekret, das unter anderem der Verdünnung der Samenflüssigkeit dient, die Samenzellen beweglich macht und dem Sperma auch seinen charakteristischen Geruch gibt. Übrigens: Wie das Sperma schmeckt, hängt auch stark davon ab, was man gegessen hat. Knoblauch z. B. sorgt für mehr Würze, Ananas für mehr Süße. Probier das ruhig mal bei dir selbst aus, aber nimm, um keine HIV-Infektion zu riskieren, keine Kostproben von fremdem Sperma (siehe S. 57).

PROSTATA!

Die Prostata kann man bei Fingerspielen, beim Einsatz von Sexspielzeugen wie z. B. Dildos, beim Analverkehr und beim Fisting massieren. Das führt dazu, dass die Harnleiter zu pulsieren beginnen und die Prostatamuskeln sowie die Muskeln des Beckenbodens sich zusammenziehen und wieder ausdehnen – ganz ähnlich wie beim Orgasmus, der übrigens manchmal auch allein durch Prostatamassage erreicht werden kann.

Unser Dorf soll schöner werden?!

Im Wald und auf der Heide ...

In der Pubertät fängt es an: Unter den Achseln, auf den Eiern, rund um den Schwanz und oft auch noch an anderen Körperstellen wachsen plötzlich Haare. Sie sind von Duftdrüsen umgeben und dienen unter anderem der Verdunstung von Duftstoffen (Pheromonen), die für unser Sexleben eine große Bedeutung haben, auch wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen. An dem Ausdruck „sich gut riechen können“ ist also durchaus was dran: Studien haben gezeigt, dass Männer und Frauen sich umso attraktiver finden, je unterschiedlicher ihr ganz individueller Duft ist. Die Natur sorgt so dafür, dass genetisch unterschiedliche Menschen Kinder mit einer neuen Genkombination in die Welt setzen. Andere Forschungsergebnisse zeigen, dass Männer riechen können, wenn Frauen ihren Eisprung haben, und dass Frauen zu diesem Zeitpunkt den Körperduft des Mannes positiver als sonst bewerten, also „williger“ sind. Darüber hinaus schützen die Schamhaare auch vor Kälte und Wärme, polstern die Eier und dienen als Verstärker von Berührungsreizen.

Doch während manche am liebsten den vollen Männerduft einsaugen, wenn sie ihre Nase im Schamhaar ihres Partners versenken, werden andere nur vom freien Blick auf die Geschlechtsteile angetört oder finden Schamhaare unhygienisch und unerotisch. Um den dichten Wald etwas zu lichten und zu einer kurz geschorenen Heidelandschaft zu kommen oder um ihn völlig abzuholzen, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Mit einem *Bartrimmer* oder einer *Haarschneidemaschine* kann man Schamhaare je nach persönlichem Geschmack ausdünnen oder kürzen. Die Behaarung des Hodensacks lässt sich so aber nur bis auf einige Millimeter zurückstutzen, da die Haut hier sehr schrumpelig ist, und wenn man nicht vorsichtig ist, kann man sich dabei leicht verletzen.

- Mit ein wenig Fingerspitzengefühl (und Rasierschaum) lassen sich die Haare auf den Eiern und drum herum auch gut mit einem *Nassrasierer* entfernen. Eine solche Intimirasur kann man sich auch gegenseitig verpassen und das Ganze als Vorspiel nutzen ...
- Für blitzblanke Hoden sorgen auch *Enthaarungscremes*, die man flächendeckend aufträgt und etwa zehn Minuten einwirken lässt. Unter der Dusche lassen sich die Haare dann schmerzlos auszupfen. Der Effekt hält allerdings nicht lange an, denn schon nach wenigen Tagen wird man von den nachwachsenden Stoppeln ordentlich gepiekt. Außerdem sind die Cremes ziemlich aggressiv. Am besten sollte man sie daher erst mal auf einer kleinen Hautfläche ausprobieren, um zu sehen, ob man sie überhaupt verträgt. Färbt sich die Haut rot oder brennt sie, dann Finger weg von den Cremes!
- Dauerhaft entfernen kann man Schamhaare per *Laser*, doch die Behandlung ist aufwendig und teuer. Nutzen und Risiken der Prozedur sollte man vorab mit einem Arzt klären.



Tattoos, Brandings und Piercings



Bis zu zwei Quadratmeter Haut bedecken unseren Körper – genug Platz also für Verzierungen aller Art, zum Beispiel Tattoos, Brandings und Piercings. Die sind auch im Genitalbereich beliebt. Aber der Penis und auch der Hodensack sind nun mal sehr empfindlich – das Einbringen der Farbe in die Haut tut daher ziemlich weh. Genauso schmerzhaft sind Brandings, bei denen man sich (unter kontrollierten Bedingungen) Verbrennungen dritten Grades zufügen lässt. Piercings verursachen außerdem bei 10–20% der Träger lokale Entzündungen, zum Teil mit schweren Folgen. Wir empfehlen daher, Körperverzierungen ausschließlich von einem Profi vornehmen zu lassen, der in einem sauberen Studio mit hygienisch einwandfreien Instrumenten und Materialien arbeitet und genügend Erfahrung in der „Kunst am Genital“ hat. Ein ausführliches Vorgespräch, in dem man sich nach dem Know-how des Meisters erkundigt, ist also sinnvoll. Gute Studios helfen außerdem bei der Auswahl von Motiven und Schmuck und geben wichtige Hinweise zur Wundheilung und Pflege. Auf keinen Fall sollte man versuchen, sich selbst zu tätowieren, zu piercen oder sich ein Branding zuzufügen – zum Beispiel, weil man sich geniert, seine Geschlechtsteile von Fremden bearbeiten zu lassen. Die gesundheitlichen Risiken durch Entzündungen oder schlecht abheilende Wunden sind zu groß!

Vorsicht ist auch angesagt beim Sex in der Abheilungsphase, denn HIV und andere Krankheitserreger gelangen über die Wunden leicht in den Körper hinein oder aus ihm heraus. Vor HIV schützen Kondome. Auf die noch nicht verheilten Hautstellen sollte keine fremde Körperflüssigkeit gelangen, enger Haut- oder Schleimhautkontakt mit den betroffenen Körperstellen sollte vermieden werden.

BELIEBTE PIERCINGS AN SCHWANZ UND SACK



Prinz Albert: Seinen Namen hat dieses Piercing vom Ehemann der Queen Victoria. Er trug einen durch die Harnröhre gestochenen Ring, der bis zum Vorhautbändchen reicht, und empfahl dies auch seinen Soldaten: Sie sollten ihren Penis damit am Knopf der engen Uniformhose befestigen,

damit er durch das Hochbinden nicht mehr gar so deutlich zu sehen sei ... Die Heilung dauert einige Monate und wird durch den Urin unterstützt, der mögliche Verunreinigungen wegschwemmt. Manche Prinz-Albert-Träger beklagen, dass der Urinstrahl wegen des Ringes schwerer steuerbar ist und gern mal in alle Richtungen spritzt. Die meisten aber schwören auf die angeblich sexuell stimulierende Wirkung des Piercings. Beim Ficken sollte man auf jeden Fall extra dicke Kondome mit reichlich Gleitgel nehmen, damit das Gummi nicht reißt.



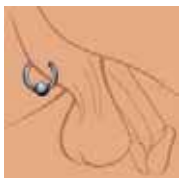
Frenum: Hier wird der Schmuck am Vorhautbändchen (Frenulum) zwischen Vorhaut und Eichel getragen. Einen ausreichend großen Ring kann man über die Eichel klappen – der Effekt ist ähnlich wie beim Cockring: die Erektion wird stärker, die Eichel praller. Die Heilung dauert ca. sechs bis zehn Wochen.



Ampalang: ein quer durch die Eichel gestochener Schmuck. Die Heilung dieses sehr schmerzhaften Piercings ist langwierig und kann bis zu einem Jahr dauern.



Ein **Dydoe** wird durch den Eichelrand gestochen, was ebenfalls ziemlich schmerzhaft ist. Die Abheilung der Wunde kann bis zu vier Monaten dauern.



Die **Guiche** ist ein im Dammbereich – an der Naht zwischen Anus und Hodensack – getragener Ring. Für Männer, die im Arbeitsalltag überwiegend sitzen, ist sie also eher ungeeignet ... Beim S/M-Sex werden an den Ring gern Gewichte gehängt. Die Heilung kann bis zu zehn Wochen dauern.



Das **Hafada-Piercing** besteht aus einem oder mehreren Ringen an beliebigen Stellen des Hodensacks. Die Wundheilung dauert bis zu zehn Wochen.

Starkes Team: Wer beim Sex so alles mitspielt

Am Anfang steht ein Reiz. Ein aufregender Anblick zum Beispiel. Eine Stimme, die uns Schauer über den Rücken jagt und eine Gänsehaut macht. Ein warmer Atemhauch, der uns über den Nacken streicht. Eine Zunge, die um die Brustwarzen kreist, um den Bauchnabel, tiefer wandert ... Sexuelle Erregung kann viele Auslöser haben – manchmal tun's auch schon „sündige“ Gedanken.

Harte Tatsachen

Das Gehirn „funk“ nun Signale an das Erektionszentrum im unteren Rückenmark, und dieses Zentrum wiederum schickt Nervenimpulse an den Penis, die zur Erschlaffung der Schwellkörpermuskulatur führen. Dadurch fließt Blut in die Schwellkörper, die sich ausdehnen und die Venen abdrücken, aus denen das Blut normalerweise wieder abfließen würde. Der entstehende Blutstau führt zur Aufrichtung und zum Steifwerden des



Penis. Der Innendruck im Schwanz ist dann bis zu 20-mal höher als sonst und entspricht in etwa dem Druck in einem aufgepumpten Fahrradschlauch ... *Übrigens:* Steuern können wir diesen Prozess nicht, denn die Muskeln in den Schwellkörpern gehören zur „unwillkürlichen“ Muskulatur (wie z.B. auch die Muskelfasern, die zu einer Gänsehaut führen).

MORGENLATTEN UND FEUCHE TRÄUME

Viele Männer wachen morgens mit einem Steifen auf – das ist ganz normal. Meist ist diese „Morgenlatte“ die letzte von mehreren nächtlichen Erektionen, die in den Traumphasen des Schlafs auftreten. Die Wissenschaft vermutet, dass dieses regelmäßige Durchbluten und Dehnen der Schwellkörper dazu dient, die Erektionsfähigkeit zu erhalten. Manchmal kommt es nachts auch zum Samenerguss: Ein Spermafleck in der Schlafanzughose oder auf dem Laken ist ein Hinweis, dass man einen feuchten Traum hatte – oder dass der Körper sich selbst geholfen hat, wenn man schon längere Zeit keinen Sex mit Ejakulation mehr hatte ...

Von Null auf Hundert – und zurück

In der *Erregungsphase* reagiert man besonders empfindlich auf Berührungen der erogenen Zonen, Fantasien oder Pornos können weiter aufheizen. Der Unterleib wird stärker durchblutet, die Brustwarzen werden hart und empfindlich, auf dem Oberkörper und im Gesicht zeigen sich manchmal rote Flecken. Steigt die Erregung, spannen sich auch die Muskeln an, Atem und Puls gehen schneller. Die Dauer dieser Phase unterscheidet sich von Person zu Person, hängt aber z.B. auch davon ab, was man macht, ob man Pausen einlegt oder ob man sich zwischendurch vielleicht ablenken lässt.

In der *Plateauphase* kommt man immer mehr in Fahrt: Puls und Blutdruck steigen weiter an, die Atmung wird schneller.

Das Schmerzempfinden kann herabgesetzt sein – da kann ein etwas härterer Griff, bei dem man sonst zusammenzucken würde, durchaus angenehm sein ... Der Schwanz ist besonders prall, die vom Hodensack stramm umschlossenen Eier werden enger an den Körper herangezogen. Die Cowperschen Drüsen unterhalb der Prostata sondern jetzt (manchmal auch schon in der Erregungsphase) eine klare Flüssigkeit ab, die als Lusttropfen (auch Sehnsuchts- oder Glückströpfchen genannt) aus dem Schwanz kommt. Dieses Sekret ist eine Art natürlicher Schmierstoff für die bevorstehende Ejakulation und führt dazu, dass das normalerweise saure Milieu der Harnröhre eher basisch wird – das ist besser für die Spermien.

In der *Orgasmusphase* gibt es kein Zurück mehr. Die Muskeln des Beckenbodens, der Nebenhodengang, die Samenleiter, Bläschendrüsen, Prostata und Harnröhre ziehen sich rhythmisch zusammen, Glückshormone rauschen durch den Körper. In der Regel kommt es zu einer Ejakulation: Die Spermien werden aus den Nebenhoden in Richtung Prostata gepumpt, mit dem Sekret der Bläschendrüsen, anderer Drüsen und der Prostata gemischt und durch die Harnröhre schließlich meist in mehreren „Portionen“ nach draußen geschleudert – im Durchschnitt etwa zwei bis sechs Milliliter mit immerhin ca. 17 km/h. Orgasmus und Abspritzen sind aber zwei getrennte Vorgänge, die meistens, aber nicht immer parallel stattfinden. So gibt es auch Orgasmen ohne Abspritzen (z. B. bei einer Prostatamassage) oder Abspritzen ohne Orgasmus, und manche Männer spritzen erst ab und erleben dann den Orgasmus.

In der *Rückbildungsphase* gehen Atmung, Herzschlag, Hoden, Schwanz und alles andere wieder auf „Normal“ zurück. In dieser Phase ist man oft ziemlich müde, manche Männer schlafen auch kurz ein. Bis man wieder „kann“, braucht man meistens ein bisschen Erholung – sexuelle Berührungen sind in dieser Phase oft eher unangenehm.

**Wie geht's,
wie steht's?**

**Lust und Frust
beim Sex**

Allgemein gilt: Was Körper und Seele gut tut, hält auch „untenrum“ fit. Dazu zählt zum Beispiel eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst und möglichst wenig Fett. Fettreiches kann nämlich zu Einlagerungen in den Blutgefäßen führen: Sie verlieren ihre Elastizität und verengen sich, sodass das Blut auch im Schwanz nicht mehr ungehindert fließen kann. Förderlich sind auch ausreichende Bewegung und Sport: Das hält den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung – in sämtlichen Körperteilen. Und nicht zuletzt gilt: Wenn es einem gut geht und man sich wohlfühlt, kommt das meistens auch dem Sex zugute.

Tote Hose?

Er will nicht stehen oder schlafft wieder ab – das haben die meisten Männer schon mal erlebt. Dafür kann es viele Gründe geben: zu viel Alkohol, zu große Aufregung, Stress, Gedanken, die man nicht abschalten kann, eine Umgebung, die einem so gar nicht zusagt („Vor dieser Schrankwand in Eiche rustikal krieg ich keinen hoch“), Störgeräusche aus der Umgebung, unangenehme Gerüche ... Manche Dinge gehen einem eben nicht nur auf den Sack, sondern auch auf den Schwanz. Ein solcher „Hänger“ ist aber kein Grund zur Beunruhigung: Auch mit schlaffem oder halbsteifem Schwanz kann man nette Dinge machen, und in der nächsten wirklich geilen Situation steht er meistens wieder wie eine Eins ...

Von Impotenz im medizinischen Sinn – genauer von „erektile Dysfunktion“ (ED) – spricht man erst, wenn man über einen Zeitraum von einem halben Jahr in mindestens 70 % der Fälle keine ausreichende Erektion bekommen oder halten kann. Einer in Köln durchgeführten Studie zufolge sind in Deutschland ca. 20 % der Männer zwischen 30 und 80 von einer ED betroffen; eine Studie aus den USA ergab, dass über 50 % der

amerikanischen Männer zwischen 40 und 70 Erektionsstörungen hatte, ein Drittel aller Männer mäßige bis schwere. Die Wahrscheinlichkeit steigt mit dem Alter: Während in der Kölner Studie nur jeder hundertste Mann unter 40 unter einer erektilen Dysfunktion litt, waren es bei den 60- bis 70-Jährigen 31%.

In der Mehrzahl der Fälle haben Erektionsstörungen organische Ursachen; so kommen sie z.B. wesentlich häufiger bei Menschen mit Diabetes, hohem Blutdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße oder erhöhten Cholesterinwerten vor. Potenzprobleme sind oft das erste Anzeichen einer Herz-Kreislaufkrankheit oder eines Diabetes. Als „Weichmacher“ können auch andere Faktoren wirken, z. B.

- *starker Nikotinkonsum*: Bei Rauchern kommt es doppelt so häufig zu Erektionsstörungen wie bei Nichtrauchern. Nikotin verengt unter anderem die zum Penis führenden Blutgefäße und beeinträchtigt so die für eine Erektion notwendige Blutzufuhr. Nikotin schädigt außerdem die Nervenzellen und beeinträchtigt so die Weiterleitung von Reizen – auch jener, die für eine Erektion wichtig sind.
- *übermäßiger Alkoholkonsum*: Wie Nikotin kann auch Alkohol die Nerven schädigen und dazu führen, dass der Schwanz streikt. Natürlich kommt es auch hier auf die Menge an. Ein Glas Bier oder Wein kann entspannend wirken und regt die Durchblutung an, weil Alkohol die Gefäße erweitert und so auch die Erektion fördert. Ab einem bestimmten Promille-Level wird Alkohol jedoch zum Lustkiller, und man kriegt keinen mehr hoch. Bei regelmäßigem starkem Alkoholkonsum sinkt der Hormonspiegel im Blut, was schließlich zu Impotenz führen kann.
- *die Einnahme bestimmter Medikamente oder Drogen*, z. B. Betablocker, harntreibende Mittel, Kortison, Blutdrucksen-

ker, Herzmedikamente, Tranquilizer, Amphetamine oder Antidepressiva. Auch die gegen HIV gerichtete antiretrovirale Therapie kann sexuelle Probleme verursachen. Dabei handelt es sich zum Teil um direkte Nebenwirkungen der Medikamente, zum Teil um andere unerwünschte Wirkungen wie z. B. Durchfall oder Übelkeit.

- *die HIV-Infektion selbst:* Weil HIV den gesamten Hormonstoffwechsel stark beeinflusst, sind Erektionsstörungen und nachlassende sexuelle Lust selbst dann möglich, wenn man keine weiteren HIV-bedingten Symptome hat und auch sonst gesund ist.
- *altersbedingte Veränderungen des Hormonhaushalts. Und nicht zuletzt spielen psychische Faktoren eine wichtige Rolle:* Zum einen kann die Angst vor dem „Versagen“ eine körperlich bedingte Erektionsstörung verstärken, zum anderen können Stress, Depressionen, ein angeknackstes Selbstbewusstsein, Konflikte mit dem Partner und andere Probleme auch alleinige Ursachen für Potenzprobleme sein. Hier können Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung helfen, in anderen Fällen ist therapeutische Hilfe angezeigt. Bei manchen Männern sorgt auch das Kondom für „tote Hose“, sobald es ins Spiel kommt – weil das Überziehen den Sex unterbricht oder die Latexhaut als etwas Trennendes und absolut Ungeiles empfunden wird. Leider gibt es zur Vermeidung von HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten keine Alternative zum Gummi. Manchmal kann bei Problemen mit dem Kondomgebrauch das Gespräch helfen, z. B. mit einem Berater von der Aidshilfe oder einem Therapeuten. Oft schafft man es auch durch Üben, das Kondom irgendwann als etwas Selbstverständliches anzusehen, das man zwar nicht liebt, aber automatisch anlegt – ohne dass ER schlapp macht.

Von blauen und anderen Wundern

Ende des letzten Jahrtausends wurde eine Studie zur Behandlung von Erkrankungen der Herzkranzgefäße mit dem Wirkstoff Sildenafil abgebrochen – die Ergebnisse waren enttäuschend. Anders als in solchen Studien üblich wollten die Teilnehmer ihre angebrochenen Medikamentenschachteln aber nicht zurückgeben – auf Nachfrage stellte sich heraus, dass die Substanz für prächtige Erektionen sorgte ... 1998 kam dann Viagra® auf den Markt und verhalf so manchem Mann mit Erektionsstörungen zu einem blauen Wunder (und so manchen Partnern, die vorher jahrelang Ruhe gehabt hatten, plötzlich zu Stress ...). Die kleine blaue Pille und andere von der Pharmaindustrie entwickelte „Potenzpillen“ wie Cialis® oder Levitra® wirken auf die Schwanzmuskulatur ein und sorgen dort für Entspannung, wodurch mehr Blut in die Schwellkörper einfließt. Außerdem wird ein Enzym gehemmt, das sonst dafür sorgt, dass die Muskulatur im Penis sich wieder anspannt und das Blut aus dem Schwellkörper herausgedrückt wird – die Erektion kann daher länger gehalten werden. Mehr können Viagra® & Co. allerdings nicht: Scharf werden muss man schon selbst – die Pillen wirken nur bei sexueller Erregung.

Weil Potenzmittel in vielen Ländern verschreibungspflichtig sind, hat sich im Internet ein riesiger Schwarzmarkt entwickelt. Hier ist Vorsicht angesagt: Im Netz tummeln sich nicht nur Abzocker, sondern es werden häufig auch gefälschte Präparate angeboten, die möglicherweise sogar die Gesundheit schädigen können.

Generell gilt: Bevor man Potenzmittel einsetzt, sollte man mit seinem Arzt besprechen, ob etwas dagegen spricht – z.B. eine bisher nicht entdeckte Herz-Kreislauf-Erkrankung oder die Einnahme von bestimmten Medikamenten. So erhöhen z.B. manche bei der HIV-Therapie eingesetzten Mittel (NNRTI und Protease-Hemmer) deutlich die Konzentration von zusätz-

lich eingenommenen Potenzmitteln, was zu gefährlichem Blutdruckabfall und zu einem schmerzhaften Dauerständer führen kann – je nach HIV-Therapie muss man die Dosierung der Potenzpillen gegebenenfalls drastisch verringern, um die gewünschte Wirkung zu erreichen.

Lebensgefährlich ist die Kombination von Potenzpillen mit Poppers: Der Blutdruck rauscht in den Keller, und das Herz kann streiken!

Übrigens: Es gibt auch so etwas wie eine psychische Abhängigkeit von Potenzmitteln – wer ständig solche Pillen schluckt, obwohl er sie gar nicht braucht, kann davon auf lange Sicht tatsächlich impotent werden.





Schnellspritzer?

Man(n) kommt zu früh, noch bevor es so richtig zur Sache geht (ejaculatio praecox): Das erleben besonders junge Männer bei ihren ersten sexuellen Erfahrungen. Manchmal geht der Schuss schon nach wenigen Sekunden los, weil alles so aufregend ist. Aber auch „im reiferen Alter“ kann einem das passieren, vor allem dann, wenn man gerade anfängt, den Partner zu ficken – dabei wär’s doch viel schöner, den Sex mit ihm ein bisschen länger zu genießen. Studien zufolge ist der vorzeitige Samenerguss eines der häufigsten sexuellen Probleme überhaupt. Die Ursachen sind bis heute nicht völlig klar – als Auslöser vermuten manche die Angst, bei einem neuen Partner zu versagen, andere die unbewusste Vorstellung, dass Sex „schmutzig“ ist und man ihn schnell hinter sich bringen muss, wieder andere gehen davon aus, dass die Betroffenen gar nicht merken, wenn sie sich in der Plateauphase befinden (*siehe S. 28*), der Zug also nicht mehr gestoppt werden kann. Neuere Forschungen scheinen aber darauf hinzudeuten, dass bei Problemen mit

vorzeitigem Samenerguss die Geschlechtsdrüsen besonders aktiv sind, sodass der Samen „drückt“ – häufiger Sex könnte das Problem dann auf lange Sicht lösen.

Wie lange der Sex zu dauern hat, dafür gibt's keinen Standard. Viele Männer möchten aber die Kontrolle über ihren Orgasmus behalten, um das Lustgefühl länger genießen zu können. Hilfreich kann sein, etwas über die vier Orgasmusphasen zu wissen (siehe S. 28). Auch Übung und Erfahrung sind wichtig: Wenn man weiß, wann man so weit bist, macht man erst mal 'ne Pause, und wenn der Partner einen kennt, kann er ebenfalls rechtzeitig aufhören und erst dann weitermachen, wenn der Zug nicht mehr ganz so schnell fährt ... Vielleicht ist man ja auch beim Ficken zu flott? Dann lässt man es am besten langsam angehen, legt Pausen ein und verlangsamt seine Bewegungen. Manchmal hilft es auch, sich vor dem Date schon mal einen runterzuholen. Lässt sich der Orgasmus trotz aller Bemühungen nicht steuern, sollte man sich vielleicht an einen Arzt oder Sexualberater wenden. Es gibt verschiedene Therapieansätze, z.B. die Stopp-Start-Methode (also zu üben, vor dem „point of no return“ zu stoppen und erst nach einer Pause weiterzumachen), aber auch – wenn sonst nichts hilft – eine medikamentöse Behandlung.

Spätzünder oder Rohrkrepierer?

Während die einen ihr Pulver zu früh verschießen, haben andere eher Probleme damit, überhaupt zu kommen oder brauchen dafür sehr lange – das kann auch den Partner belasten. Auch hier ist oft die Psyche am Werk: Der Druck, zum Orgasmus kommen zu müssen, führt zu Stress, der das genaue Gegenteil bewirkt. Häufig sind aber auch Medikamente wie Psychopharmaka (z. B. gegen Depressionen oder Angstzustände) oder Mittel gegen erhöhten Blutdruck für Verzögerungen oder das Ausbleiben der Ejakulation verantwortlich – oder Erkrankungen des Nervensystems.

Fit im Schritt?!

Ist das Gemächt gesund, freut sich der Mann. Doch das Sex- und Liebesleben wie die Gesundheit können leicht Schaden nehmen, und plötzlich zwickt, brennt oder tropft es. Zum Glück lassen sich viele Probleme mit ärztlicher Hilfe beheben. Und die meisten Krankheiten kann man durch Vorbeugung verhindern oder zumindest durch frühzeitige Behandlung heilen. Hier die wichtigsten Informationen zum Thema:

Ein Wort zur Hygiene

Die tägliche Reinigung der Geschlechtsorgane mit warmem Wasser und am besten pH-neutraler Seife sollte man sich angewöhnen. Unbeschnittene Männer sollten dabei immer auch das Smegma unter der Vorhaut entfernen, sonst baut sich das zunächst weiße und geruchlose Sekret durch angesammelte Hautzellen, Urin- und Spermareste zu einem käseartigen, übel riechenden Belag auf, der zu Entzündungen führen kann. Nach dem Waschen oder Duschen gut abtrocknen – ein feuchtes Milieu ist ein idealer Nährboden für Krankheitserreger! Auch locker sitzende Kleidung ist sinnvoll. Hautenge Jeans betonen zwar den knackigen Hintern, verursachen jedoch einen Wärmestau, der vor allem im Sommer, wenn man viel schwitzt, das Wachstum von Genitalpilzen begünstigen kann.

Wo gehobelt wird, da fallen Späne

Der häufigste „Unfall“ beim Sex ist die ungewollte Schwangerschaft – wovon Männer, die ausschließlich Sex mit Männern haben, zum Glück nicht betroffen sind. Allerdings kann es beim Sex ziemlich heftig zugehen, was auch schon mal üble Folgen haben kann:

- Der „*Penisbruch*“, ein Albtraum vieler Männer, kommt zum Glück nur sehr selten vor. Dabei handelt es sich um keinen „Bruch“ im eigentlichen Sinn – der Mann hat ja keinen Penisknochen –, sondern um das Einreißen der Hülle um die mit Blut gefüllten Schwellkörper. So etwas kann nur

passieren, wenn der steife Schwanz stark gequetscht oder abgeknickt wird, etwa bei „unsachgemäßem“ Handbetrieb oder zu wilden Bewegungen beim Ficken. Das Malheur macht sich zunächst durch ein knackendes Geräusch und heftigen Schmerz bemerkbar – die Erektion geht schlagartig flöten. Wenig später verfärbt sich der Penis und schwillt an: man hat einen Bluterguss. Ein Penisbruch muss sofort im Krankenhaus behandelt werden.

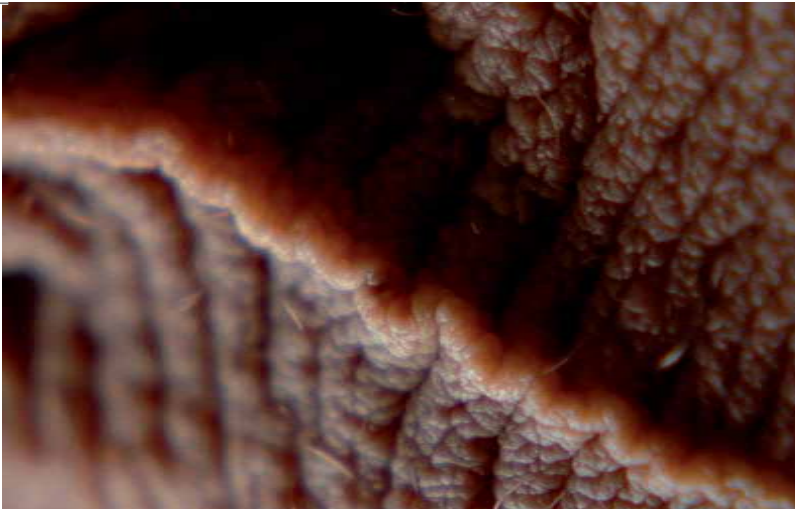
- Weniger dramatisch ist es, wenn beim Sex das *Vorhautbändchen einreißt*, was meist bei einem verkürzten „Frenulum“ vorkommt. Das blutet zwar heftig, ist aber nicht lebensbedrohlich. Man sollte aber zum Arzt gehen: Die Wunde muss fachgerecht behandelt werden, damit keine störenden Narben entstehen.
- Wie viele Männer den berüchtigten *Staubsauger* nutzen, um sich sexuell zu stimulieren, ist nicht bekannt. Jedenfalls kann es durch den scharfkantigen Saugstutzen und die enorme Saugleistung zu Stauchungen, Blutergüssen und schweren Verletzungen am Penis kommen.



- Hoch riskant ist auch das *Einführen dünner Gegenstände* in die äußerst empfindliche *Harnröhre*: Ständiges Brennen und Entzündungen können die Folge sein. Wenn man Pech hat, bekommt man die Gegenstände nicht mehr selbst heraus und ist ein Fall für die Notaufnahme.
- Bei übertriebener „*Schwanz- und Sack-Folter*“ (Cock & Ball Torture, CBT) kann sich die Aufhängung der Hoden verknäueln oder, wenn zu sehr gezogen wird, auch reißen. In solchen Fällen hilft nur noch schnelle ärztliche Behandlung.
- Heftiges „*trockenes*“ *Wichsen* kann zu kleineren Verletzungen besonders der Eichel führen – in den Folgetagen treten dann gerötete Stellen auf, und es bildet sich verstärkt Smegma. Ärztliche Behandlung ist aber meist nicht nötig.

Probleme mit dem Schwanz

Lässt sich die Vorhaut nicht komplett hinter die Eichel zurückziehen und behindert so das volle Ausfahren des Penis (*Phimose*), kann das zu schmerzhaften Erektionen führen und erschwert auch die Hygiene. Häufig empfehlen Ärzte dann eine Beschneidung, das heißt die Entfernung der Vorhaut. Zur Behandlung stehen allerdings auch andere Methoden zur Verfügung, zum Beispiel die Dehnung der Vorhaut oder das Lösen der Verklebung durch Kortisonsalben. Das läuft zwar häufig nicht ohne Schmerzen ab und muss auch über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, aber immerhin wird nichts weggeschnitten, was man später nicht mehr zurückholen kann. Die Erfolgsrate bei dieser „konservativen“, also erhaltenden Behandlung liegt nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Urologie zwischen 50 % bis 75 %. Wenn sie nicht wirkt, kann man ja immer noch das Messer ranlassen. Und auch dann muss nicht immer die ganze Vorhaut entfernt werden: Oft lässt sich die Vorhaut schon durch einen kleinen Schnitt erweitern.



Probleme mit den Hoden

- Wer nach dem Orgasmus ab und an mal einen *leichten Druck* in den Eiern verspürt – das kommt vor allem dann vor, wenn man nicht abgespritzt hat –, braucht sich keinen Kopf zu machen. Wenn dieser Druck aber ständig auftritt, sollte man sich vielleicht doch mal untersuchen lassen.
- Sofort zum Arzt sollte man, wenn der *Hodensack anschwillt*, begleitet von Fieber und starken drückenden Hodenschmerzen, die bis in den Bauch strahlen – die Ursache könnte eine Entzündung der Hoden oder Nebenhoden sein.
- Sehr schmerzhaft ist es, wenn sich einer der Hoden verdreht hat und dadurch der Samenstrang abgedrückt wird. Wird diese „*Hodentorsion*“ nicht innerhalb von maximal sechs Stunden ärztlich behandelt, drohen dauerhafte Schädigungen.
- Die sogenannten *Pendelhoden* gibt es relativ häufig. Einer oder beide Hoden ziehen sich dabei aus dem Sack in den

Leistenkanal zurück, ausgelöst z. B. durch Kälte oder sexuelle Erregung. Den Arzt sollte man nur danach befragen, wenn sich die Hoden dauernd in die Leistenregion zurückziehen.

- Nicht nur an den Beinen, sondern auch am Sack kann man *Krampfadern* (Varikozelen) bekommen. Sie lassen sich im Stehen als weiche Stelle am Rand des Hodens ertasten und schmerzen manchmal auch, wenn sich Blut ansammelt. Ob eine Operation nötig ist, muss mit dem Arzt geklärt werden.
- *Am Leistenkanal* – dort, wo der Samenstrang und die Blutgefäße aus dem Bauchraum zu den Hoden ziehen und das Bindegewebe lockerer ist – „drückt“ sich manchmal bei Belastung (z. B. beim Husten oder Pressen) ein kleiner Teil des Darms in den Leistenkanal. Wenn es in der Leiste zieht oder sonst etwas nicht stimmt, sollte man zu einem Urologen gehen – er kann durch eine kurze Tast-Untersuchung feststellen, ob ein solcher „Leistenbruch“ vorliegt und ob etwas unternommen werden muss. Kleine Leistenbrüche sind in der Regel ungefährlich, bei großen Leistenbrüchen können Teile des Darmes aber auch dauerhaft in den Leistenkanal oder sogar in die Hoden absacken – wenn die Blutversorgung dieser Darmteile unterbrochen ist, wird es gefährlich.
- Pro Jahr erkranken in Deutschland etwa 4.400 Männer an *Hodenkrebs* – am häufigsten ist die Altersgruppe zwischen 20 und 40 Jahren betroffen. Männer mit Hodenhochstand haben ein erhöhtes Risiko. Mögliche Anzeichen sind knotige, harte Stellen (sie können, müssen aber nicht schmerzen), „Schweregefühl“ oder „Ziehen“ im Hoden. Ohne Behandlung zerstört dieser Tumor das gesunde Hodengewebe und breitet sich auch auf andere Organe aus. Die Therapie hat sich aber in den letzten Jahren enorm verbessert: In den allermeisten Fällen kann Hodenkrebs vollständig geheilt werden – je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser.

Probleme mit Harnwegen, Blase und Prostata

Ausfluss aus der Harnröhre geht meistens auf *Chlamydien* (siehe S. 49) oder *Gonokokken* zurück (Tripper, S. 60), manchmal auch auf andere Erreger. Auch *Juckreiz* sowie *Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen* können durch Chlamydien oder Gonokokken verursacht werden oder Zeichen einer Harnwegs- oder Blasenentzündung sein, die meist auf Darmbakterien wie *Escherichia coli* zurückgeht. Weitere typische Symptome sind *häufiges Wasserlassen oder Harndrang*, ohne dass was kommt. Behandelt werden solche Infektionen in der Regel mit Antibiotika.



Eine akute *Entzündung der Prostata* (Prostatitis) äußert sich meist heftig: *Schmerzen beim Wasserlassen, ständiger Harn- drang, Brennen in der Harnröhre, Druckgefühl am Damm* oder *im Kreuz, Fieber* und manchmal auch *Schüttelfrost*. Ursache sind meist Bakterien, behandelt werden muss sofort mit Anti- biotika.

Bei einer *chronischen Prostataentzündung* sind die Symptome unspezifisch; die meisten klagen über *Beschwerden entlang des Samenstranges*. Die Behandlung richtet sich nach der Ursache – bei einer bakteriellen Entzündung werden Antibiotika eingesetzt, sonst manchmal auch pflanzliche Präparate, Sitz- bäder oder Wärme. Oft ist die Therapie recht langwierig – nicht zuletzt deshalb ist es wichtig, eine akute Prostataentzündung frühzeitig und ausreichend zu behandeln, damit sie gar nicht erst chronisch wird.

Rund die Hälfte der über 50-jährigen Männer leidet an einer *gutartigen Vergrößerung der Prostata* – bei den 60- bis 80-Jäh- rigen sind es schon drei Viertel, bei den über 90-Jährigen 90 %. Da das Organ die Harnröhre umschließt, kann es zu Problemen beim Wasserlassen und zu einem Rückstau des Urins kom- men. Typische Symptome sind *häufiger Harndrang* (vor allem nachts), eine *schwache Blasenentleerung* (eher Marke „Gieß- kanne“ als „Strahl“, das Pinkeln dauert lange), *Restharn-Gefühl* (als wäre die Blase nicht ganz leer), *Nachtröpfeln* oder *Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen*. Wenn die Beschwerden zu stark werden, kann die Prostata operativ etwas „ausgeschält“ werden. Diese OP wird durch die Harnröhre durchgeführt und hinterlässt keine äußeren Narben.

Eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Männern ist das *Prostata-Karzinom* – pro Jahr gibt es in Deutschland fast 50.000 neue Fälle. Im Gegensatz zum Hodenkrebs ist das Prostatakari- zinom ein Alterskrebs: Ab 65 steigt das Risiko an, mehr als die Hälfte der Betroffenen sind über 70. Weil Symptome erst spät

auftreten, wenn der Krebs schon weit fortgeschritten ist, ist die *Vorsorge* hier umso wichtiger. Die Krankenkassen bezahlen allen über 45-jährigen Männern deshalb eine Früherkennungsuntersuchung pro Jahr. Der Arzt tastet dabei über den Anus die Größe und Form der Prostata ab und kann, wenn er unsicher ist, noch eine Ultraschalluntersuchung oder einen Bluttest auf PSA (Prostata-spezifisches Antigen) durchführen. Zum Glück entwickelt sich der Prostatakrebs meistens eher langsam – bei früher Erkennung ist er in fast 90 % der Fälle heilbar. Außerdem kann man dann eher so schonend operieren, dass Mann hinterher noch „kann“ – die Nerven, die die Schwellkörper steuern und den Penis zum Stehen bringen, ziehen in unmittelbarer Nähe an der Prostata vorbei. Es lohnt sich also, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen – nicht nur um des Überlebens willen ...

Übrigens: Der Nutzen einer PSA-Bestimmung ohne konkreten Verdacht – von manchen Ärzten als „individuelle Gesundheitsleistung“ (IGeL) angeboten – ist fraglich. Kritiker sagen, dass der Test auf der einen Seite zu oft falschen Alarm schlägt und zu unnötigen weiteren – auch belastenden – diagnostischen Maßnahmen führt, während er auf der anderen Seite zu oft tatsächliche Krebserkrankungen nicht erkennt. Die Kosten werden daher derzeit von den Krankenkassen nicht übernommen.

Wenn's vorne juckt und hinten beißt – sexuell übertragbare Krankheiten

ER ist gut durchblutet und steht wie eine Eins, wenn's drauf ankommt, die Prostata ist willig und macht keine Probleme, die Eier produzieren fleißig Spermien – gute Voraussetzungen für ein lustvolles Sexleben. Leider gibt's aber auch Spielverderber und Risiken. Sie sind da, auch wenn du sie nicht siehst: Viren, Bakterien, Pilze und andere Quälgeister. Sexuell übertragbare Krankheiten (STDs) nehmen seit einigen Jahren wieder zu, gerade auch die „klassischen“ Geschlechtskrankheiten wie etwa



die Syphilis: In Deutschland werden seit der Jahrtausendwende jährlich etwa 3.000 Syphilis-Fälle gemeldet; davon entfallen ungefähr 90 % auf Männer – überwiegend jene, die Sex mit Männern haben. Und auch von HIV sind Schwule nach wie vor besonders betroffen.

STDs können einem den Spaß am Sex gründlich verderben und üble Folgen für die Gesundheit haben. Außerdem verursachen STDs wie Syphilis, Tripper oder Herpes Geschwüre oder Wunden und erhöhen so das Risiko, dass man sich HIV holt oder an andere weitergibt. Bei HIV-Positiven wird durch STDs das Immunsystem zusätzlich belastet, und bei einer Koinfektion mit Hepatitis B oder C kommt es zu Wechselwirkungen mit der HIV-Infektion: Die Hepatitis wird häufiger chronisch, die Therapie ist komplizierter und die Therapieaussichten sind schlechter. Es gibt also gute Gründe, sich beim Sex zu schützen (siehe S. 56) – auch beim Sex mit gleichfalls HIV-Positiven.

Das Wichtigste dabei ist der Gebrauch von Kondomen. Sie bieten bei richtiger Anwendung zuverlässigen Schutz vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten. Weil die anderen STDs aber viel leichter übertragen werden können als HIV – manche auch beim Küssen oder bei Kontakt mit erkrankten Hautstellen –, solltest du regelmäßig nachsehen, ob mit deinem Schwanz, Hodensack, Hintern und dem Rest deines Körpers alles okay ist (siehe hierzu auch S. 62). Wenn du häufig Sex mit wechselnden Partnern hast, solltest du dich regelmäßig auf STDs untersuchen lassen, möglichst einmal pro Vierteljahr, mindestens ein- bis zweimal pro Jahr. Bei Krankheitszeichen sollte man sofort zum Arzt gehen.

Im Folgenden das Wichtigste zu den häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten, die einem „auf den Sack“ oder an den Schwanz gehen können – von C wie Chlamydien bis T wie Tripper:

Chlamydien

Diese weit verbreiteten Bakterien werden hauptsächlich beim ungeschützten Analverkehr (und Vaginalverkehr) übertragen und können zu Entzündungen der Harnröhre, des Anus und des Enddarms führen. Typisch für die Chlamydien-Infektion sind Brennen oder Schmerzen beim Pinkeln, manchmal mit weißlichem Ausfluss. Chlamydien im Anus/Darm können zu einer ausgeprägten Entzündung führen; man kann sich dann auch leichter mit anderen STDs wie z.B. HIV anstecken. Häufig bleibt die Infektion im Anus aber auch unbemerkt. *Übrigens:* Chlamydien können – falls nicht rechtzeitig erkannt und behandelt – bei Männern wie bei Frauen zu Unfruchtbarkeit führen.

Behandelt werden Chlamydien mit Antibiotika – die Sexpartner sollten mitbehandelt werden. **Das Übertragungsrisiko kann man durch Kondome senken.**

Feigwarzen

Feigwarzen (Kondylome) sind knötchenförmige, blumenkohlartige Wucherungen an Penis, Eichel, Hodensack, Harnröhre oder Hintern (manchmal auch nicht sichtbar im Dickdarm), die mit der Zeit immer größer werden und sich flächenartig ausbreiten können, aber nicht schmerzen. Die Ursache sind humane Papilloma-Viren (HPV), die vor allem beim Sex übertragen werden. Weil Feigwarzen sehr ansteckend sind, können Kondome das Übertragungsrisiko nur bedingt reduzieren. Zwar gibt es seit 2006 eine Impfung gegen die wichtigsten HPV-Stämme – allerdings ist sie nur sinnvoll, wenn sie vor dem ersten Sex erfolgt. Die Krankenkassen zahlen sie bislang nur für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren, da einige HPV-Stämme auch Gebärmutterhalskrebs verursachen können.

Bei Verdacht auf Feigwarzen geht man am besten zum Arzt. Die Behandlung erfolgt je nach befallener Hautstelle und Ausmaß z.B. mit Warzenmitteln (immunmodulatorische oder virus-

hemmende Salben/Lösungen), durch Vereisen (Kryotherapie), Lasern oder chirurgische Entfernung.

Filzläuse

Diese lästigen Blutsauger setzen sich im Schamhaar oder auch an anderen behaarten Körperstellen fest und legen dort ihre Eier (Nissen) ab. Übertragen werden sie durch engen Körperkontakt, z. B. beim Sex, ebenso über Kleidung, Bettwäsche usw. Die Symptome sind Juckreiz, manchmal auch rötlich-blaue Einstichstellen in der Haut. Mit sogenannten Läusemitteln wird man die Quälgeister innerhalb von drei Tagen wieder los; die Eier lassen sich mit einem feinen Kamm oder durch eine komplette Schamhaar-Rasur entfernen. Außerdem muss man die Kleidung und Bettwäsche täglich wechseln.



VORSICHT: HEPATITIS!

Zu den STDs gehört auch die Virushepatitis. Das ist eine Leberentzündung, bei der es nach Jahren zu schweren Folgeschäden wie z. B. Leberzirrhose und Leberkrebs kommen kann.

Vor der sexuell sehr leicht übertragbaren Hepatitis A und B bietet eine Impfung sicheren Schutz. Gegen Hepatitis A und B solltest du daher geimpft sein.

Hepatitis C wird nur selten beim Sex übertragen; die meisten in letzter Zeit bekannt gewordenen Fälle betrafen HIV-positive schwule Männer. Gegen Hepatitis C gibt es leider keinen Impfschutz. Eine Ansteckung lässt sich jedoch verhindern, wenn man Blutkontakt vermeidet, beim Fisten Handschuhe benutzt, Sexspielzeug vor jedem Einsatz bei einem weiteren Partner gründlich desinfiziert oder mit einem neuen Kondom versieht und beim Drogen-Sniefen stets das eigene Röhrchen nimmt, damit es nicht mit blutiger Nasenschleimhaut eines anderen in Berührung kommt.

Übrigens: Kondome zum Schutz vor HIV schützen gleichzeitig auch vor Hepatitis C (auch beim Ficken ist ja manchmal Blut im Spiel).

Die Therapie der chronischen Hepatitis B oder C dauert Monate oder Jahre und ist – vor allem bei Hepatitis C – nebenwirkungsreich. Für HIV-Positive ist es besonders wichtig, eine Hepatitis zu vermeiden: Bei ihnen wird die Erkrankung häufiger chronisch als bei HIV-Negativen, und die Therapieaussichten sind schlechter. Außerdem ist die gleichzeitige Therapie von HIV und Hepatitis im Hinblick auf Nebenwirkungen und Wechselwirkungen nicht unproblematisch.

Nähere Informationen zur Virushepatitis bietet eine entsprechende Broschüre der Deutschen AIDS-Hilfe (siehe S. 64).

Herpes

Der Auslöser von Herpes sind Herpes-simplex-Viren (HSV), die Haut und Schleimhäute befallen. Übertragen werden sie durch Küssen und beim Sex. Typisch sind schmerzhafte, juckende Bläschen an den Lippen, am Penis oder Hintern. Die Bläschen öffnen sich schließlich und gehen dann wieder weg, kommen aber oft wieder, besonders, wenn man geschwächt oder gestresst ist. Beim Arzt oder in der Apotheke gibt es wirksame Medikamente gegen die Bläschen, sie können die Viren aber nicht aus dem Körper entfernen.

Bei HIV-Positiven befindet sich in den Herpesbläschen und -geschwüren nicht nur das Herpesvirus, sondern auch HIV in höherer Konzentration. Beim ungeschützten Sex können sie HIV daher leichter weitergeben. HIV-Negative wiederum haben bei Herpes ein erhöhtes HIV-Risiko, weil Herpesgeschwüre die Haut- und Schleimhautbarriere zerstören. Weil Herpes außerdem sehr weit verbreitet ist, spielt diese STD bei der HIV-Übertragung eine besondere Rolle.

HIV/Aids

HIV ist ein Virus, das die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift und Aids auslösen kann. Es befindet sich vor allem im Blut und Sperma, aber auch z.B. in der Scheidenflüssigkeit und der Darmschleimhaut infizierter Menschen und wird meist beim Sex übertragen:

- beim Analverkehr ohne Kondom (passiv und aktiv) – wenn HIV-haltiges Sperma (oder Blut) in den Anus des Partners gelangt, aber auch dann, wenn nicht im Körper abgespritzt wird: Weil die Schleimhaut von Vorhaut, Bändchen und Harn-

röhrenausgang sowie im Enddarm HIV direkt aufnehmen und auch abgeben kann (vor allem bei Entzündungen und winzig kleinen Verletzungen, die beim Sex häufig auftreten), ist eine Übertragung auch ohne Austausch von Blut oder Sperma möglich.

- Oralverkehr („Blasen“) birgt nur dann ein Risiko, wenn Sperma in den Mund des Partners gelangt, doch ist dieses Risiko deutlich geringer als beim ungeschützten Analverkehr: Die Mundschleimhaut ist widerstandsfähiger gegen HIV als andere Schleimhäute, außerdem „spült“ der Speichel Erreger von der Schleimhaut ab und wirkt verdünnend. Bei Aufnahme des „Lusttropfens“ ist das HIV-Risiko vernachlässigbar gering.

Nach einer Ansteckung sind grippeähnliche Beschwerden möglich (Fieber, geschwollene Lymphknoten), die in der Regel im ersten Monat auftreten. Danach folgen meist viele Jahre ohne besondere Krankheitszeichen, obwohl sich das Virus weiter vermehrt und das Immunsystem schädigt.

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung, und es lässt sich auch nicht aus dem Körper entfernen. Mit einer antiretroviralen Kombinationstherapie kann man das Virus aber lange Jahre meist gut in Schach halten. Das heißt allerdings, dass man chronisch krank ist und die Behandlung wahrscheinlich lebenslang fortführen muss.

Vor HIV kannst du dich schützen:

- Analverkehr (und Vaginalverkehr) nur mit Kondom und fettfreiem Gleitmittel.
- Beim Blasen raus bevor's kommt. Gelangt doch Sperma in den Mund, nicht schlucken, sondern möglichst schnell aus-

spucken und Mund ohne Druck ausspülen, am besten mit Alkohol. In der Sexarbeit sollten Kondome zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten auch beim Oralverkehr Standard sein.

Wenn du dir ernsthafte Sorgen machst, dass du dich mit HIV angesteckt haben könntest, lass dich in einer Aidshilfe oder beim Gesundheitsamt kostenlos und auf Wunsch auch anonym beraten, ob ein HIV-Test angesagt ist. Denn nur, wenn eine HIV-Infektion rechtzeitig erkannt wird und das Immunsystem noch nicht so stark geschädigt ist, kannst du auch die medizinischen Möglichkeiten optimal nutzen. Und außerdem willst du ja nicht das Risiko eingehen, deine Partner oder Partnerinnen anzustecken.

Wo du dich testen lassen kannst, erfährst du bei den Aidshilfen. Die Gesundheitsämter bieten den Test meist kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an. Der Vorteil ist, dass du hier anonym getestet wirst und das Ergebnis nicht „aktenkundig“ wird. Erfolgt der Test woanders, z.B. in einer Arztpraxis, wird er namentlich durchgeführt, das heißt, der Test und das Ergebnis werden mit allen möglichen Folgen (z.B. versicherungsrechtlichen) aktenkundig. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn der Verdacht auf eine HIV-Infektion besteht.

Ein negatives Testergebnis (das heißt, es wurden keine Abwehrstoffe gegen HIV in deinem Blut gefunden) bedeutet, dass ca. 12 Wochen vor der Blutabnahme keine HIV-Infektion vorlag – was in den drei Monaten bis zur Blutabnahme und danach passiert ist, darüber kann der Test keine Aussage machen. Außerdem heißt ein negatives Testergebnis auf keinen Fall, dass du vor einer Ansteckung geschützt bist! *Prinzipiell gilt:* Wer nach einem negativen Testergebnis ungeschützten Sex hat, gilt wieder als ungetestet (es sei denn, der Partner war mit 100%iger Sicherheit negativ, aber diese Sicherheit gibt es selten).

Krätze (Skabies)

Krätze ist eine Infektion der Haut mit Krätzmilben – dazu reicht schon enger Körperkontakt aus. Zeichen sind Rötung und Jucken vor allem zwischen den Fingern, am Handgelenk und in Hautfalten (z.B. Achseln, Kniekehlen), an Penis und Hodensack. Behandelt wird Krätze mit milbenabtötenden Mitteln. Auch Sexpartner/innen und alle Personen, mit denen man zusammenlebt, sollten auf Krätze untersucht und behandelt werden. Außerdem müssen Kleidung und Bettwäsche täglich gewechselt und gewaschen werden – wenn möglich bei mindestens 60°C.

Pilze

Hefepilze (Candida) besiedeln bei jedem Menschen Haut und Schleimhäute und verursachen in der Regel keine Erkrankung. Wenn sich die Erreger jedoch zu stark vermehren, kommt es zu Juckreiz, Entzündungen und Rötung vor allem an der Eichel und der Vorhaut, aber auch in Hautfalten und am Hintern. Mit frei in der Apotheke erhältlichen Salben oder Lutschtabletten ist man die Erkrankung in der Regel bereits in wenigen Tagen wieder los.

Bei geschwächtem Immunsystem (z. B. durch HIV) können die Pilze sehr leicht überhandnehmen. Dann kommen sie häufig auch im Mund vor, bilden dort weiße Schuppen, manchmal auch abwischbare Beläge. Bei fortgeschrittener HIV-Infektion ist eine Ausbreitung auf innere Organe wie z.B. Lunge oder Speiseröhre möglich. In solchen Fällen wird auch mit Tabletten oder Infusionen behandelt.

Syphilis (Lues)

Auslöser ist das Bakterium *Treponema pallidum*, das bei den meisten Sexpraktiken übertragen werden kann. Ansteckend sind

alle nässenden Haut- oder Schleimhautveränderungen, zu denen es bei der Erkrankung kommt. Bei Syphilis können Symptome auftreten, müssen aber nicht. Wenige Tage bis Wochen nach der Ansteckung kann sich am Eintrittsort der Bakterien (z. B. an der Eichel, am oder im Hintern, im Mund, selten auch an der Hand) ein kleines, meist schmerzloses Geschwür mit hartem Rand bilden. Dieser sogenannte Primäraffekt ist äußerst ansteckend! Das Geschwür heilt nach etwa 2–6 Wochen von selbst wieder ab. Nach einer „Ruhephase“ von meist zwei Monaten treten erneut Krankheitszeichen auf: anfangs Fieber mit Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen, nächtliche Schweißausbrüche, Lymphknotenschwellungen sowie rotfleckige Ausschläge an Haut und Schleimhäuten. Auch in dieser Phase ist man sehr infektiös! Nach Abklingen der Hautveränderungen folgt eine Phase ohne äußere Krankheitszeichen, die manchmal lebenslang, manchmal auch nur wenige Monate andauert. Wenn die Krankheit nicht behandelt wird und nicht von selbst ausheilt, kann es nach Jahren oder Jahrzehnten zu Hautgeschwüren, Schleimhautschwellungen sowie Schäden an Blutgefäßen und inneren Organen, später an Gehirn, Rückenmark und Nervensystem kommen.

Je früher man eine Behandlung mit Antibiotika beginnt, desto besser. Eine Heilung ist in jedem Stadium möglich, Organschäden bilden sich in der Regel aber nicht zurück. Wichtig ist die Information und Mitbehandlung der Sexualpartner!

Wird eine Syphilis festgestellt, sollte auch ein HIV-Test durchgeführt werden: Bei HIV-Positiven kann eine Syphilis schneller verlaufen, außerdem gelten hier besondere Behandlungsvorschriften.

Die Syphilis ist äußerst ansteckend. Man kann das Risiko aber senken, indem man beim Analverkehr Kondome und beim Fisten Handschuhe benutzt, den Kontakt mit nässenden Haut-

stellen und mit Blut meidet und Sexspielzeug nicht gemeinsam benutzt (falls doch, für jeden Partner ein neues Kondom drüberziehen oder gründlich reinigen).

Trippler (Gonorrhö)

Trippler-Bakterien (Gonokokken) werden hauptsächlich durch Analverkehr (und Vaginalverkehr), aber auch bei Oralverkehr oder Arschlecken übertragen. Seltener werden die Bakterien über gemeinsam benutztes Sexspielzeug übertragen. Je nach Ansteckungsweg kommt es zu Krankheitszeichen im Genitalbereich (Schmerzen beim Wasserlassen, eitriger Ausfluss aus dem Penis) oder im Mund/Rachen (hochrote Entzündung, Halsschmerzen). Solche Beschwerden treten aber nicht immer auf, und manchmal bemerkt man sie kaum oder deutet sie falsch. Auch ein Trippler im Enddarm macht sich oft kaum bemerkbar, denn der Schleim und Eiter, den die Bakterien produzieren, „fließt“ ja dank des Schließmuskels nicht ab, sondern ist höchstens dem Stuhl aufgelagert. Es kann aber durch die Entzündung zu Schmerzen (vor allem beim Sex) kommen.

Wird Trippler nicht rechtzeitig erkannt und mit Antibiotika behandelt, kann die Entzündung auf die Nebenhoden übergreifen; in diesem Fall kommt es zu Rötung, Schwellung und Schmerzempfindlichkeit der Hoden sowie zu Fieber.

Das Infektionsrisiko lässt sich durch die Verwendung von Kondomen (für jeden Partner ein neues!) erheblich verringern.



Keine Sorge in Sachen Vorsorge

Die Genitalregion heißt zwar auch Schambereich, aber eigentlich gibt's für Scham überhaupt keinen Grund – schon gar nicht, wenn man dort etwas bemerkt, was nicht sein soll.

Wichtig ist in jedem Fall ...

... Vorbeugung

- durch Safer Sex (*siehe unter HIV/Aids, S. 52*).
- durch Impfung gegen Hepatitis A und B. Die Krankenkassen übernehmen dafür die Kosten, wenn man einer Gruppe mit erhöhtem Infektionsrisiko angehört. Dazu zählen z. B. Menschen in Pflege- und Heilberufen und Männer, die Sex mit Männern haben. Die sexuelle Orientierung braucht man beim Arzt aber nicht anzugeben: Der Hinweis, dass man ein erhöhtes Infektionsrisiko hat, genügt.

... Beobachtung deines Körpers/ärztliche Untersuchungen

Achte auf

- Ausfluss aus dem Penis
- Jucken oder Brennen im Genitalbereich
- blutige oder schleimige Beimengungen im Kot
- Verfärbungen von Urin oder Kot
- länger anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit
- anhaltende Abgeschlagenheit oder Müdigkeit
- unklares Fieber
- Hautausschläge und -rötungen, Geschwüre, Warzen.

Bei solchen Symptomen solltest du möglichst sofort zum Arzt gehen: Selbst wenn sie von allein wieder verschwinden, heißt das noch lange nicht, dass alles wieder im grünen Bereich ist.

Wenn du häufig Sex mit wechselnden Partnern hast, solltest du dich regelmäßig auf sexuell übertragbare Krankheiten untersuchen lassen: möglichst einmal pro Vierteljahr, mindestens aber ein- bis zweimal pro Jahr.

Früh genug erkannt, lassen sich die meisten STDs gut behandeln. Wichtig ist, dass die Sexpartner (oder Sexpartnerinnen) mitbehandelt werden, damit man sich nicht immer wieder gegenseitig ansteckt.

... Teilnahme an Vorsorge-Untersuchungen

Männer ab dem 45. Lebensjahr sollten zur Krebsfrüherkennung einmal jährlich Prostata, End- und Mastdarm von einem Arzt abtasten und mit dem sogenannten Hämoccult-Test nach verborgenem Blut im Stuhl suchen lassen; die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Welcher Arzt ist der richtige für mich?

Gut dran ist, wer seinen eigenen Hausarzt hat, der einen seit Jahren kennt: Ein vertrauensvoller Kontakt ist gerade in Sachen Gesundheit wichtig. Ein Allgemeinmediziner kann außerdem einschätzen, ob man mit dem jeweiligen gesundheitlichen Problem besser bei ihm oder einem Spezialisten – z.B. Hautarzt oder Urologe – aufgehoben ist. Über intime Dinge wie die eigene Sexualität zu reden, ist manchmal aber nicht so einfach. Vielleicht kennt dich dein Hausarzt schon seit deiner Jugend, weiß aber nichts von deiner Homosexualität. In diesem Fall musst du für dich abwägen, ob du dich ihm gegenüber outen möchtest oder lieber zu einem anderen Arzt gehst. In größeren Städten gibt es häufig offen schwul lebende Ärzte mit eigener Praxis. Mit ihnen ohne Blatt vor dem Mund über Analverkehr, Fisten oder andere Sexpraktiken zu reden, fällt mitunter leichter. Die regionalen Aidshilfen kennen in der Regel Ärzte, die aufgeschlossen sind, und können dir entsprechende Adressen geben.



Weitere Infos

Internet

www.onmeda.de → Sexualität & Partnerschaft → Sexuell übertragbare Krankheiten

www.herzenslust.de

Internetangebot mit Informationen, Tipps und Meinungen zu Liebe, Sex und dem „technischen Zubehör“ (Dildos, Toys, Kondome und vieles andere)

www.aidshilfe.de

Die Seiten der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. mit Infos zu HIV/Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten

www.aidshilfe-beratung.de

Informationen und Beratung zu HIV, Hepatitis und anderen STDs

www.herzenslust.de

Schwule Präventionskampagne der AIDS-Hilfe NRW

www.hiv-drogen.de

Die Seiten der Deutschen AIDS-Hilfe informieren über Drogen, ihre Wirkung auf das Sexualverhalten sowie Wechselwirkungen mit der HIV-Therapie

Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe

Sexuell übertragbare Krankheiten. Infos für Männer, die Sex mit Männern haben (Bestellnummer 021130)

Weißt du's? Ein HIV-Test schafft Klarheit. Informationen für schwule Männer (Bestellnummer 020121)

therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion (Bestellnummer 026104)

virushepatitis

info+-Broschüre für Berater/innen und interessierte Laien (Bestellnummer 026070)

Adressen

Bei Fragen zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen, zu Safer Sex und zum HIV-Test wende dich am besten an eine Aidshilfe oder ein Gesundheitsamt in deiner Nähe oder an einen Arzt/eine Ärztin deines Vertrauens. Die Telefonnummern der Aidshilfen findest du im Telefonbuch oder im Internet unter www.aidshilfe.de („Adressen/Links“); im Internet bekommst du Beratung unter www.aidshilfe-beratung.de.

In vielen Großstädten gibt's außerdem schwule Informations- und Kontaktstellen; eine Liste findest du z. B. unter <http://stadt.gay-web.de/switchboards/>.

Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Berlin

Tel.: 030 / 69 00 87-0

www.aidshilfe.de

dah@aidshilfe.de

2008

Bestellnummer: 021145

Konzept: Rainer Schilling

Redaktion: Christine Höpfner, Rainer Schilling, Holger Sweers

Textgrundlage: Christian Scheuß

Bearbeitung: Christine Höpfner, Holger Sweers

Fotos: Mycha Gawronski

Gestaltung: Wolfgang Mudra

Druck: Conrad GmbH, Berlin

DAH-Spendenkonto: Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse,

BLZ 100 500 00

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXX

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Überreicht durch:

