

### Sexpraktiken und ihre Risiken zu HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten

#### Küssen

Ob sanft oder hart, flüchtig oder stundenlang, dahingehaucht oder verschlingend: beim Küssen gibt's kein HIV-Risiko. Sehr leicht können wir uns dabei aber Herpes holen, nicht umsonst auch „Kusskrankheit“ genannt. Und auch Hepatitis B ist von Mund zu Mund übertragbar, so etwa beim Zahnfleischbluten.

#### Wachsspiele

Wachs, das man genüsslich auf den Bauch, Rücken oder Hintern der Partnerin tropfen lässt... Damit lässt sich so manche Liebe entflammen. Und je näher man mit der Kerze rangeht, desto heißer – aber auch schmerzhafter – wird die Sache. Um Verbrennungen zu vermeiden, auf keinen Fall Bienenwachs verwenden. Dieses Wachs tropft erst bei besonders hoher Hitze. Verbrennungen sind unvermeidlich. Besser eignet sich das Wachs der einfachen Haushaltskerzen aus Stearin, das einen niedrigeren Schmelzpunkt hat. Außerdem gilt: Wachs nie auf Schleimhäute, in Augen und Ohren oder auf geschädigte Haut tropfen lassen. Verbrennungen sofort kühlen und – falls vorhanden – mit Brandsalbe behandeln.

#### S/M

Bei S/M - Sexpraktiken geht es um Lust durch Schmerz, Dominanz und Unterwerfung. Dazu zählen viele verschiedene Praktiken, unter anderem Fesselung (Bondage), Auspeitschen, Wachs- und Fetischspiele. Damit sich keine der Beteiligten eine sexuell übertragbare Krankheit holt, gelten folgende Regeln:

- Gegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können, immer nur bei einem Partner verwenden oder für jeden neuen Partner gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Blut, Urin und Kot nicht auf offene Wunden oder Schleimhäute gelangen lassen.
- beim Schlagen und Peitschen ist es kein Problem, solange es nur heißes Kribbeln oder Hautrötungen erzeugt und nicht etwa zu Platzwunden führt.
- Um Infektionen zu vermeiden: Peitschen und anderes Schlagwerkzeug immer nur bei einem Partner einsetzen oder, bevor der Nächste dran ist, mit 70-prozentigem Alkohol reinigen. Keine Körperausscheidungen und kein Blut anderer an Schlagwunden gelangen lassen.

#### Sextoys

Dildos, Vibratoren und andere Sexspielsachen sind SDT-sicher, wenn Du sie nur bei dir selbst anwendest. Sextoys sollten auch nicht vom Anus in die Vagina wandern, weil dabei mittransportierte Krankheitserreger in der Vagina Entzündungen verursachen können. Sind zwei oder mehrere Partnerinnen beteiligt: Toys vor jeder Weitergabe in kochendem Wasser oder mit mindestens 70-prozentigem Alkohol reinigen (Herstellerhinweise beachten) – oder einfach in ein neues Kondom „verpacken“.

### **Petting**

Nackte Haut streicheln, die Klitoris, Venuslippen und Brustwarzen stimulieren – alles ohne Risiko, was HIV angeht. Möglich sind allerdings Schmierinfektionen (von der Hand auf die Schleimhäute) mit anderen STDs, beispielsweise Herpes, Trichomonaden oder HPV. Übrigens: Ein ordentlicher Klacks Gleitmittel kann die Klitmassage zum Hochgenuss werden lassen.

### **Naturekt und Kaviar**

Das Spiel mit Kot und Urin bedeutet einen Tabubruch, und oft liegt genau darin der Reiz. Mit HIV kann man sich dabei jedenfalls nicht anstecken, mit anderen Krankheitserregern wie z.B. Hepatitisviren oder Darmparasiten aber schon, wenn Körperausscheidungen auf offene Wunden oder Schleimhäute gelangen oder – besonders riskant – geschluckt werden. Wichtig: Hände nach Kotspielen erst nach gründlichem Waschen wieder zum Mund führen. Wer auf Naturekt und Kaviar steht, sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein.

### **Lecken**

Die Partnerin mit der Zunge auf Hochtouren bringen – sei es durch Lecken von Klitoris und Vagina (Cunnilingus) oder auch des Anus und seiner Umgebung (Anilingus) -, ist in jedem Fall HIV-sicher, solange dabei nur Vaginalsekret aufgenommen wird. Während der Menstruation bietet ein Dental Dam Schutz vor HIV. Das „Latexläppchen“ schützt auch vor anderen STDs, die man sich beim Lecken holen kann, wie z.B. Tripper und Herpes oder – beim Anilingus – Hepatitis A und Darmparasiten.

### **Fingerfick**

Vagina und/oder Anus sanft oder stürmisch befangern – ein erregendes und variationsreiches

Spiel. Erst mit einem Finger, dann mit zweien, schließlich dreien... Mit HIV kann man sich dabei nicht anstecken, aber womöglich mit Hepatitisviren, Darmparasiten und anderen Erregern, falls die Finger von Frau zu Frau oder von der Vagina/vom Anus in den Mund wandern.

Fürs Fingern gilt: Möglichst kurz geschnittene und gefeilte Fingernägel, um Verletzungen zu vermeiden. Bevor es vom Anus in die Vagina geht, unbedingt die Hände waschen oder neue Latexhandschuhe/Fingerlinge anlegen.

### Fisten

Der „Faustfick“ – vaginal wie auch anal – ist die Kunst des Dehnens und Entspannens. Damit die Kunst gelingt, müssen die Signale der Partnerin beachtet werden (gegebenenfalls nachfragen): Ist sie entspannt genug? Wann ist Stopp? Kann es auch weiter- bzw. tiefergehen? Außerdem muss ausreichend Gleitmittel verwendet werden, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Den Kontakt mit Krankheitserregern in Darm/Vagina oder auf der Hand verhindern Latexhandschuhe – wichtig vor allem während der Menstruation.

Beim Fisten auf kurzgeschnittene, gefeilte Fingernägel achten und die Hände waschen (oder Handschuhe wechseln), wenn es „von hinten nach vorne“ gehen soll, damit man keine Parasiten aus dem Darm in die Vagina befördert.

Falls drei oder mehr Partnerinnen im Spiel sind: Für jede Frau einen neuen Handschuh verwenden.

### Fesseln

Manchmal reicht schon ein Blick, um vollständig gefesselt zu sein. In anderen Fällen wiederum, müssen dazu Handschellen und Stricke her – kein Problem, sofern sie nicht zu fest und zu lange angelegt werden. Anderfalls wird die Blutzufuhr ins Gewebe abgeschnürt, was sehr gefährlich werden kann. Wichtig: Wenn Hände und Füße der Partnerin blau werden, Fesseln unbedingt lösen. Immer in Rufnähe des Gefesselten bleiben.

### Dirty Talk

Sich gegenseitig erotische Fantasien erzählen, mit „schmutzigen“ Ausdrücken reizen, Lust durch Geräusche inszenieren: Dirty Talk ist völlig sicher, solange es beim Reden bleibt...

### Selbstbefriedung

In Fantasien schwelgen und dabei hand an sich legen – für viele ein absolutes Muss, ob mit oder ohne Zuschauerinnen. Und einfangen kann man sich dabei auch nichts – sofern die Hände nicht von Möse zu Möse wandern und dabei vielleicht Erreger wie Herpesviren, Tripperbakterien oder Genitalpilze weiterbefördern.