

# MSM und SaferSex jenseits von „Gummi drüber“

Muriel Aichberger



# Was Hat er vor?

- SaferSex und MSM - Begriffe und Erklärung
  - PEP, PrEP, Tasp...
  - Mythbusting
- Das Problem mit dem Stigma
  - Stigma, Moral, Scham und Schuld
  - Risiko: Risikogruppen
- SaferSex 2.0
  - Safe, Sane, Consensual
- SaferUse
- Individuelle Strategien statt „Gummi drüber“



# SaferSex und MSM

## Begriffe und Erklärung

Begriffe

Stigma

SaferSex  
2.0

SaferUse

Strategien

- MSM: Männer, die Sex mit Männern haben.
  - Safer Sex, weil Sex nur sicherer, aber nie komplett sicher ist.
  - STD/STI, HIV, Aids™
  - (HA)ART, PEP, PrEP, TasP
- Sprache, Begriffe und Bilder sind wichtig und formen unser Denken.



# Gummi

## Der SaferSex-Superstar

- Schützt zu einem sehr hohen Grad vor HIV-Infektion
  - Verringert auch geringfügig das Infektionsrisiko mit STIs und Parasiten
  - Hat für viele aber Nachteile:
    - Ist eine Barriere zwischen den Partnern\*
    - Muss jedesmal parat sein
    - Muss jedesmal verwendet werden
    - Substanzen senken die Anwendung
- Er ist nicht mehr die einzige Form von SaferSex



# Know your status!

## Wissen ist Macht

- Regelmäßige Tests gehören zu jeder verantwortungsvollen SaferSex-Strategie
- Das Diagnostische Fenster beim HIV-Test:
  - Früher 3 Monate (12 Wochen)
  - Heute: 6-8 Wochen
- Nicht nur HIV-Test sondern auch Syphilis/Gonorrhoe, Hepatitis etc.
- Alle 3 – 6 Monate



# „Schutz durch Therapie“

## ART, TasP

- Happy Birthday Swiss-Statement!
  - 2008 EKAFF Studie „Swiss-Statement“
  - Die Hauptaussage ist, dass HIV bei erfolgreicher Therapie nicht mehr übertragbar ist.
  - „Unter der Nachweisgrenze“
- Erfolgreich angewandte ART senkt die Virenlast, sodass das Virus im Blut nicht mehr nachweisbar ist
- Die Infektion mit HIV setzt voraus, dass hunderte Viren eindringen
- Wo kein Virus, da keine Infektion



# „Schutz durch Therapie“

## IWWIT Hans Berlin

Video mit Hans Berlin, Pornostar und  
Kampagnengesicht für IWWIT (Ich weiß was  
ich tu), der von Schutz durch Therapie erzählt.



# PEP und PrEP

- Post- und Prä-Expositions-Prophylaxe
- Die Einnahme von Tenofovir/Emtricitabin verhindert die Infektion mit HIV
- **PEP**: Medikation als Reaktion auf Risikokontakt (innerhalb von 24 Std.)
- **PrEP** wird präventiv eingenommen und verhindert die Infektion
- Eine HIV-Infektion ist heute auch bei viel Sex und wechselnden Partnern leicht zu verhindern.





# PEP und PrEP

## Kein Aids für Alle!

Video mit einem PrEP-User, der von seinen Erfahrungen erzählt.



# Mythbusting

## Wissen ist Macht

### Mythen über HIV, die nicht stimmen:

- „Patient Zero“
  - Menschen mit HIV sieht man das an.
  - Beim Blasen kann man sich nicht anstecken.
  - Wenn man nur kurz mal reinsteckt passiert nix.
  - Sex mit jungen Partnern birgt kein Risiko
  - Sex mit Partnern aus der Provinz birgt kein Risiko
  - HIV-Infektion heißt Aids
  - „Er würde mir doch sagen, wenn er positiv wäre.“
  - Nur Sex mit „Negativen“ schützt vor HIV
- Informiert euch! Robert-Koch-Institut, Deutsche Aidshilfe



# Das Virus kennt keine Statistik

Warum retten sich viele in Statistik und  
Wahrscheinlichkeiten?



# Das Problem mit dem Stigma

Begriffe

Stigma

SaferSex  
2.0

SaferUse

Strategien

- Bilder von Aids™ prägen unser Verhältnis zur Infektion
- Inneres und äußeres Stigma
- Angst vor Stigmatisierung führt zu „Abwehreffekten“:
  - Othering
  - Unregelmäßiges Testverhalten
  - Schlechte Informiertheit
- Das Stigma muss bekämpft und Mythen abgebaut werden.



# Stigma und Moral

## Video

Video zu den Ergebnissen der Fachtagung  
„Ausgrenzung. Macht. Krankheit.“



# Stigma, Moral, Scham und Schuld

- Problem: Verknüpfung von Sex und Krankheit
- Moraldiskurs → „Die bösen Schwulen“, „Strafe Gottes“, „Sex ist Pfui.“
- Sex und „Perversion“ sind oft negativ konotiert
- Scham und Schuldgefühle
  - Das kann zu psychischen Problemen und massiven Schwierigkeiten führen, insbesondere, wenn eine HIV-Infektion diagnostiziert wird.



# Risiko: Risikogruppen

- Statistische Risikogruppen
  - Schwule Männer und MSM
  - Drogenuser\*innen
  - Sexworker\*innen
- Der Fokus auf Risikogruppen ist sinnvoll
  - Da sie statistisch wirklich deutlich stärker betroffen sind
  - Da ihr Verhalten zT weitere SaferSex Maßnahmen sinnvoll macht
- Birgt aber auch Risiken
  - Othering: „Nur die bösen Schwulen“ „Nur die Junkies“
  - Nicht-Risikogruppen denken sie wären nicht betroffen
  - Scheinbar nicht betroffene Menschen wissen weniger und sehen seltener die Notwendigkeit sich zu informieren



# SaferSex 2.0

Begriffe

Stigma

SaferSex  
2.0

SaferUse

Strategien

- „SaferSex“ ganzheitlich verstehen
  - Fokus nicht nur auf HIV/STIs sondern auch auf Psychologie und Lust
  - Moral und Stigma abbauen, stattdessen Spaß und Lust in den Fokus rücken
- Lernen, was SaferSex für mich bedeuten kann. Ein Netz spannen in das ich mich dann fallen lassen kann.





# Safe, Sane, Consensual

- SSC kommt aus dem BDSM
- Steht für sicheres und einvernehmliches Spiel
- **Safe** körperliche und gesundheitliche Sicherheit
- **Sane** vernünftiges und angemessenes Verhalten
- **Consensual** Grenzen beachten, respektvoller Umgang miteinander



# SaferUse

Begriffe

Stigma

SaferSex  
2.0

SaferUse

Strategien

- Beim Sex spielen häufig auch Alkohol und Drogen eine Rolle
- Es ist dabei wichtig:
  - Sich selbst und seine Grenzen kennen
  - Die Substanz so gut wie möglich zu kennen (Reinheit, Zusammensetzung)
  - Über Wirkung und Risiken Bescheid zu wissen
- Unterschiedliche Risiken
  - Dosierung
  - Darreichungsform (Spritze, Röhrchen)
  - Mischkonsum
  - Wirkung (Körper-Kontrolle je nach Praktik)



# Individuelle SaferSex-Strategien (Risikobasiert)

Begriffe

Stigma

SaferSex  
2.0

SaferUse

Strategien

- Welche körperlichen und gesundheitlichen Risiken bestehen aufgrund
  - Von Penetration (zB Rimming, Blasen, Anale Penetration, Fisting, Cutting, )
  - Von Körperflüssigkeiten (zB Sperma, Pisse, Kot, Blut)
  - Von Praktiken (zB Bondage, Breath-Control, Spanking/Flogging)
- Welche Risiken entstehen durch Substanzen
- Welche seelisch-psychologischen Risiken bestehen aufgrund
  - Von Situationen (zB Rollenspiele, Machtverteilung)
  - Von Emotionen (zB Angst/Panik, Verliebtheit, Abhängigkeit)



# Individuelle SaferSex-Strategien (Verhaltensbasiert)

- Wer und Wo?
  - Kenne ich die Person(en)?
  - Kenne ich den Ort?
- Welche Praktiken wende ich an?
  - Penetrativ (Kondom, Handschuhe, Gleitgel)
  - Invasiv (sterile Nadeln, desinfizierte Klingen)
- Welche Substanzen verwende ich?
- Welche Spielzeuge/Utensilien verwende ich?
  - Invasive Tools sterilisieren
  - Dildos, Plugs, Vibratoren etc. waschen und ordentlich verwahren



# Fazit

Begriffe

Stigma

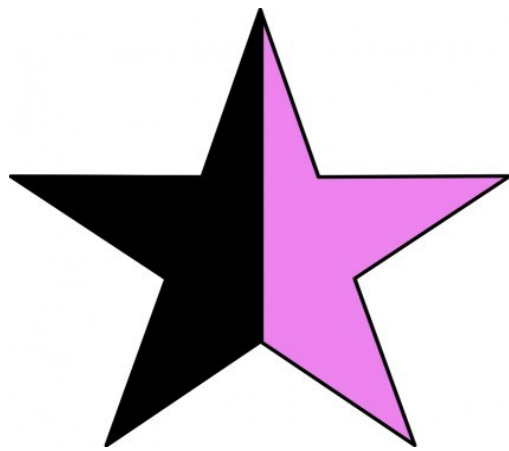
SaferSex  
2.0

SaferUse

Strategien

- Informiert sein
- Stigma bekämpfen und abbauen
- Sich selbst und den eigenen Sex kennen
- SaferSex von „man macht...“ befreien
- **Individuelle, an persönliches Verhalten und Vorlieben angepasste Strategie entwickeln**





**Have Fun! - Play safe(r)!**

**[www.murielaichberger.de](http://www.murielaichberger.de)  
[muriel@murielaichberger.de](mailto:muriel@murielaichberger.de)**

