



**HERZENS**  
**LUST**

Schwule Gesundheit in der Praxis

**GUT ZU  
WISSEN!**



Diese Broschüre soll dir helfen, wichtige Infos zu Tests auf sexuell übertragbare Infektionen (STIs) sowie zu möglichen und sinnvollen Impfungen bereits zu kennen, damit du die für dich individuell wichtigsten Untersuchungen und ggf. Behandlungen einfordern kannst und bekommst.

## Reden hilft!

Mit dem Arzt über die eigene Sexualität zu sprechen, ist für viele nicht immer einfach. Bei Männern, die Sex mit Männern haben, kommt hinzu, dass Sex oft mit Scham besetzt ist und das Sprechen über die sexuelle Orientierung oder Sexpraktiken Angst vor Ablehnung und Diskriminierung auslösen kann.

Schau einfach bei deinem nächsten Besuch, sei es zum Routine-Check oder aufgrund akuter Beschwerden, wie es dir in der Praxis geht und ob du offen und ohne Scham oder Angst über dich und deine Sexualität sprechen kannst.

Wichtig ist, dass du dich in deiner Arztpraxis gut und verstanden und akzeptiert fühlst. Sollte dies, aus welchen Gründen auch immer, nicht der Fall sein und du fühlst dich eingeschüchtert, missverstanden oder diskriminiert, solltest du die Praxis wechseln.

Wir möchten dich auf jeden Fall dazu ermutigen, offen und selbstbewusst mit deinen behandelnden Ärzt\*innen über Sexualität zu sprechen und deine dir wichtigen Fragen zu stellen.

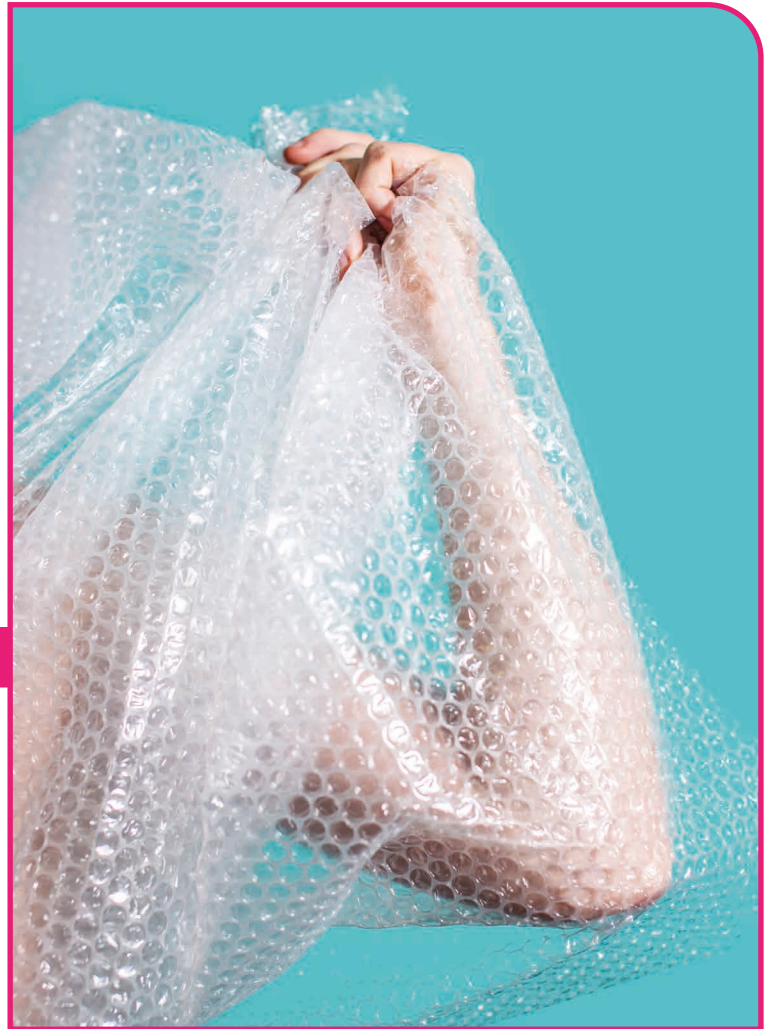
## Warum testen?

Es gibt viele gute Gründe für einen HIV-Test und STI-Checks, zum Beispiel Gewissheit angesichts einer möglichen Ansteckung und schneller und guter Behandlung. Aber auch Lust auf Sex ohne Kondom im Rahmen einer PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) oder unter Schutz durch Therapie können Gründe dafür sein.



### Gut zu wissen!

Es gibt unterschiedliche Gründe für einen HIV-Test oder Check auf andere STIs und verschiedene Orte, wo du dich testen lassen kannst. Hier geben wir dir eine kurze Übersicht dazu.



## Test und Behandlung anderer STIs als HIV

Andere sexuell übertragbare Infektionen sind in der Regel einfach und gut mit Antibiotika behandelbar und können geheilt werden, wenn sie erkannt werden. Sich testen zu lassen, kann daher sinnvoll sein. Grundsätzlich geht es zuallererst um deine eigene Gesundheit. Die möglichen Folgen einer Nichtbehandlung reichen nämlich vom lästigen Jucken bis zur lebensbedrohlichen Erkrankung. Aber du kannst so natürlich auch Infektionsketten unterbrechen, weil du STIs nicht unbewusst weitergibst.

Je nach Erreger und Symptom werden verschiedene Verfahren eingesetzt, zum Beispiel die Blickdiagnose, ein Abstrich, Stuhltest, Urintest oder Bluttest. Nicht immer zeigen sich bei Geschlechtskrankheiten Symptome, oder Symptome werden nicht erkannt. Daher kann auch ein Routine-Test infrage kommen. Welche Tests routinemäßig Sinn machen, muss individuell geklärt werden.

## Was testen?

Als Mann, der Sex mit Männern hat, gibt es ein erhöhtes Risiko, sich beim Analverkehr mit HIV anzustecken. Das liegt daran, dass das Virus in dieser Gruppe häufiger vorkommt als in der Allgemeinbevölkerung. Neben HIV und Hepatitis sind Chlamydien, Tripper, Syphilis, Herpes, Pilzerkrankungen und Feigwarzen weit verbreitet. Sie alle werden beim Sex übertragen, vor allem beim Anal- und Oralverkehr, aber auch bei anderen Praktiken, unter anderem beim gemeinsamen Benutzen von Sexspielzeug oder Fisten. Kondome senken das Risiko einer Infektion mit STIs, schützen aber nicht vollständig. Es macht also Sinn, deinen Status zu kennen.

## Wie oft testen?

Wer sexuell aktiv ist, sollte sich regelmäßig auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen testen lassen. Je mehr verschiedene Sexualpartner\*innen du hast, desto häufiger ergeben Tests Sinn. Wir empfehlen dir ein bis zwei Routineuntersuchungen im Jahr

Klar ist, wenn du Symptome feststellst oder ein\*e Sexualpartner\*in dich über eine Infektion informiert, dass du dann natürlich auch einen Anlass hast, direkt einen Test zu machen.

**Tests** auf HIV, Hepatitis und andere STIs können zum Beispiel in Arztpraxen für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Gynäkologie und Urologie durchgeführt werden. Bei Symptomen oder konkretem Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit (z. B. nach Hinweis von Sexualpartner\*innen) können die Kosten über die Krankenkasse abgerechnet werden.

In Arztpraxen wird der HIV-Test immer namentlich durchgeführt. Das Ergebnis ist nicht anonym, was z. B. bei Versicherungsabschlüssen eine Rolle spielen kann. Die Kosten für den HIV-Test werden von der Krankenkasse übernommen.

Diese Tests bieten auch Aidshilfen und Checkpoints sowie Gesundheitsämter mit einer anonymen und kompetenten Beratung an. Auch zu Hause kann man einen HIV-Test machen (Selbsttest, auch Heimtest genannt). Alle Infos zu diesen Möglichkeiten findest du auf [herzenslust.de](http://herzenslust.de).

Die Entscheidung, wo du einen Test machen möchtest, hängt von deinen Bedürfnissen und Ressourcen ab. Dazu gehören Fragen nach Öffnungszeiten, ob du Geld ausgeben kannst und möchtest, wie wichtig dir Anonymität ist und welchen Stellenwert die Beratung für dich hat.



**Wo testen?**

# Impfungen

Gegen einige sexuell übertragbare Infektionen kannst du dich impfen lassen. Es macht Sinn, sich dazu zu informieren, denn durch Impfungen bekommst du den bestmöglichen Schutz.

## Hepatitis A und B

Diese beiden Hepatitis Formen sind sehr leicht übertragbar. Vor allem Hepatitis B wird über mann-männliche Sexualkontakte oder geteilte Utensilien beim Drogenkonsum übertragen. Das Robert Koch-Institut empfiehlt Männern, die Sex mit Männern haben, sich gegen Hepatitis A und Hepatitis B impfen zu lassen. Beide Impfungen werden von den Krankenkas-

sen übernommen, wenn du angibst, Sex mit Männern zu haben. Eine Impfung gegen Hepatitis C gibt es derzeit nicht. Du kannst dich aber darauf testen lassen. Mit den heute zur Verfügung stehenden Therapien können Hepatitis-C-Infektionen effektiv und nebenwirkungsarm geheilt werden.

## HPV

Die Abkürzung HPV steht für Humane Papillomviren (Warzenviren). Die meisten Erwachsenen tragen einen oder mehrere der über 120 Unterarten in sich, ohne dass Symptome auftreten oder eine Krankheit ausbricht, da viele harmlos sind. Je mehr Sexualpartner\*in-

nen du schon hattest, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du bereits mit einigen HPV-Stämmen Kontakt hattest. Dann stellt sich die Frage, wie hoch der Nutzen einer Impfung noch ist. Die Ständige Impfkommission verweist darauf, dass auch Menschen ab 18 Jahren ohne bislang erfolgte HPV-Impfung einen Vorteil durch die Schutzimpfung haben können. Je nachdem, mit welchen Erregern du Kontakt hattest, könnte die Impfung einen ergänzenden Teilschutz bieten. Dies solltest du in deiner ärztlichen Praxis besprechen. Die Kostenübernahme durch die Krankenkassen (in der Regel mehrere hundert Euro) muss individuell geklärt werden.

## Wenn du schonmal da bist ...

Neben den links genannten gibt es weitere Impfungen, die für dich Sinn ergeben können, aber nicht immer direkt mit mann-männlicher Sexualität in Verbindung stehen. Dazu gehören COVID-19, Tetanus, Gürtelrose, Pneumokokken oder die klassische Grippe. Wie lange die jeweiligen Impfungen wirksam sind ist unterschiedlich. Erwachsenen wird empfohlen, den eigenen Impfschutz regelmäßig prüfen zu lassen.



## STI-Checks

STI-Checks spielen eine wichtige Rolle für ein gutes Risikomanagement. Wer Sex hat, dem empfehlen wir, sich regelmäßig auf HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs) checken zu lassen.

Wichtig ist, Veränderungen am eigenen Körper rechtzeitig wahrzunehmen. Wenn es juckt, brennt, schmerzt oder Hautveränderungen auftreten, sollte man möglichst bald eine\*n Ärzt\*in aufsuchen. Sexuell übertragbare Infektionen können das Risiko einer HIV-Infektion erhöhen, weil Entzündungen den Körper anfälliger für HIV machen. Früh erkannt, lassen sie sich gut behandeln.

## Beratung bei Herzenslust

Solltest du dich persönlich beraten lassen wollen, stehen hierfür unsere Herzenslustteams vor Ort zur Verfügung. An allen Standorten findest du kompetente Hauptberufliche und Ehrenamtliche, die auch aus der schwulen Lebenswelt kommen, um dir deine Fragen zu beantworten. Manche Teams bieten auch selbst die passenden Tests an, alle anderen können dir zumindest sagen, wo du dich testen lassen kannst. Alle Gruppen findest du unter [herzenslust.de](http://herzenslust.de).

## Safer Sex 3.0

Prävention ist in den vergangenen Jahren vielfältiger geworden. Die Safer-Sex-Botschaften wie „Ficken mit Gummi“ oder „Beim Blasen raus bevor's kommt“ sind in der HIV-Prävention bewährt. Kondome können ein Ansteckungsrisiko mit anderen STIs verringern. Daneben gibt es längst weitere Schutz- und Präventionsstrategien wie Schutz durch Therapie oder die Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP).

Wichtig zu wissen ist, dass das Kondom dich sehr gut vor HIV schützt und das Risiko reduziert, dass du dich mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STIs) ansteckst. Bei Letzteren ist der Schutz aber deutlich niedriger, als die meisten Menschen denken. Entsprechend ergibt es trotz Kondomgebrauchs Sinn, sich auf andere STIs regelmäßig checken zu lassen. Weitere Infos zur PrEP und zum Schutz durch Therapie findest du unter [herzenslust.de](http://herzenslust.de)



### Nur keine Scham!

Die meisten Menschen haben irgendwann einmal mit sexuell übertragbaren Infektionen zu tun. Wenn du eine Diagnose bekommst, bist du also kein Einzelfall. Wichtig ist, dass du dich um dich und deine sexuelle Gesundheit kümmerst. Du sorgst für dich, wenn du Tests machst und dafür musst du dich alles andere als schämen!





**Herausgeberin:**

Aidshilfe NRW e.V. • Lindenstraße 20 • 50674 Köln  
Fon 0221 925996-0 • Fax 0221 925996-9  
info@nrw.aidshilfe.de • nrw.aidshilfe.de

**Redaktion:** Marcel Dams, Thorsten Driller,  
Marco Grober, Markus Schmidt

**Layout und Fotos:** Danny Frede

**Druck:** druckhaus süd Köln | © September 2021

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen

