



ICH WEISS WAS ICH TU
Schwuler Sex. Schwules Leben.

SCHWUL. TRANS.* TEIL DER SZENE!

Info-Broschüre
für schwule trans* und cis
Männer sowie gender non-
conforming und nicht-binäre
Menschen, die sich der
schwulen Community
zugehörig fühlen

www.iwwit.de

 **Deutsche
Aidshilfe**

Feedback

Du findest diese Broschüre toll? Dir fehlt ein Aspekt oder du hast eine Idee zur Ergänzung?

Über Rückmeldungen zu unserer Broschüre freuen wir uns – möglichst per Mail an **info@iwwit.de**.

Impressum

© Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
030/690087-0
dah@aidshilfe.de
www.aidshilfe.de

1. Auflage, 2020
Bestellnummer: 171335
Redaktion: Alexander Hahne, Manuel Ricardo Garcia, Quentin Rothammer, Michael Wallner, Robyn Schmidt, Holger Sweers
Lektorat: Ewwe Meron Barf, Holger Sweers
Gestaltung: ragusescheer.de
Coverbild: nikki smith
Comicauszüge: nikki smith, No Question (Verlag Schwarzer Turm)
Foto S. 6: Diana Davies
Druck: X-PRESS Grafik & Druck GmbH, Nunsdorfer Ring 13, 12277 Berlin

Inhalt

- 04 Begriffe
- 06 Trans* History
- 08 Miteinander in der Szene
- 24 Dos und Don'ts für cis Männer
- 26 Sex: vieles ist möglich
- 31 Experimentieren & Grenzen navigieren
- 32 Safer Sex 3.0: Schutz vor HIV
- 33 Reden über Safer Sex!
- 41 Und wenn doch mal was schiefgeht?!
HIV-PEP und Pille danach
- 42 Weitere Infos sowie Tipps
für Verbündete/Allies und Lovers
- 43 Tage, die für die Community bedeutsam sind

In dieser Broschüre verwenden wir die Begriffe trans* Männer, cis Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen.

Trans* Männer

Damit meinen wir Menschen, denen bei der Geburt das Geschlecht „weiblich“ zugeschrieben wurde und die sich zum jetzigen Zeitpunkt nicht oder nur teilweise damit identifizieren. Selbstdefinitionen können aber vielfältig sein, so bezeichnen sich beispielsweise nicht alle trans* maskulinen Menschen als trans* Männer.

Cis Männer

Cis Männern wurde bei der Geburt das Geschlecht „männlich“ zugeschrieben und sie identifizieren sich auch zum jetzigen Zeitpunkt noch damit.

Gender non-conforming Menschen

Gender non-conforming beschreibt Menschen, die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde, und die ihre Körperlichkeit anders erleben.

Nicht-binäre Menschen

Nicht-binäre Menschen können sich als „sowohl männlich als auch weiblich“ oder als „weder männlich noch weiblich“ verstehen oder das zweigeschlechtliche Konstrukt gänzlich ablehnen.

Weitere wichtige Begriffe, die dir in der Broschüre begegnen werden, sind:

Transition

Transition beschreibt den (medizinischen, rechtlichen, sozialen, körperlichen) Prozess von Menschen, die sich nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht identifizieren, ihre Geschlechtsidentität und ihr körperliches Erleben zum Ausdruck zu bringen und anzunähern.

Passing

Passing bedeutet, dass eine Person als dem Geschlecht zugehörig gelesen bzw. anerkannt wird, als dem zugehörig sie gelesen bzw. anerkannt werden möchte.

Diese Broschüre wurde überwiegend von trans* Menschen entwickelt und wendet sich an alle schwulen trans* und cis Männer, gender non-conforming und nicht-binären Menschen, die sich der schwulen Community zugehörig fühlen, ungeachtet von körperlichen Merkmalen und Selbstdefinitionen.

Viele Hinweise, insbesondere die Dos and Don'ts (S. 24), gelten dabei auch mit Blick auf andere trans* Menschen wie beispielsweise trans*-feminine Menschen oder trans* Frauen.

6 Trans* History

Historisch gesehen waren trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen seit jeher Teil der schwulen Community und oft in der ersten Reihe aktiv. Unsere vorangegangenen Generationen haben sehr viel für die Rechte, die Anerkennung und die Integration der LGBTIQ-Community erreicht, wovon bis heute alle Menschen dieser Community profitieren.



Sylvia Rivera (l.) und Marsha P. Johnson, 1973; Ausschnitt aus einem Foto von Diana Davies

So waren zum Beispiel die beiden trans* Aktivist*innen of Color Sylvia Rivera und Marsha P. Johnson zentrale Personen der Stonewall-Aufstände 1969 und Gründungsmitglieder der Gay Liberation Front sowie der Gay Activists Alliance. Sylvia und Marsha setzten sich in erster Linie für gleiche Rechte aller LGBTIQ-Menschen ein. Dennoch wurden sie in den 1970er Jahren aus der Gay Activists Alliance (GAA) herausgedrängt.

Oder Lou Sullivan (1951–1991): Er war wahrscheinlich der erste trans* Mann, der sich öffentlich als schwul outete und 1975 als FTM (female to male transsexual) identifizierte. Ihm wurde seine Transition verwehrt, weil Lou offen homosexuell war, was damals als Ausschlussgrund für eine Transition galt. Erst nach einem sehr langen Kampf konnte er endlich transitionieren. Als er den für ihn letzten Schritt seiner Transition hinter sich hatte, bekam er 1986, mitten in der Aids-Krise, seine HIV-Diagnose.

Das Fazit seines Kampfes um Anerkennung als schwuler Mann formulierte er so:

„I took a certain pleasure in informing the gender clinic that even though their program told me I could not live as a gay man, it looks like I'm going to die like one.“

(zu Deutsch etwa: „Es bereitete mir ein gewisses Vergnügen, der Klinik mitzuteilen, dass es – obschon sie mir gesagt hatten, ich könne nicht als schwuler Mann leben – so aussah, als würde ich als schwuler Mann sterben.“).



Falls du mehr über engagierte trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen erfahren möchtest, die in der Community aktiv waren oder sind, hier ein paar Namen, die zum weiteren Recherchieren einladen sollen:

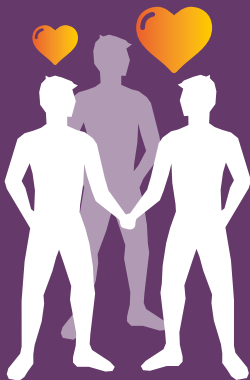
Michael Dillon, Reed Erickson, Max Wolf Valerio, Loren Cameron, Alexander „Bear“ Goodrum, Buck Angel, Manuel Ricardo Garcia, Kortney Ryan Ziegler, Kylar Broadus, Linus Giese, Jack Thompson, Tsepo Bollwinkel.

8 Miteinander in der Szene

Es kann sein, dass du erst einige Jahre nach dem Beginn deiner Transition bemerkst, dass du auf Männer* stehst. Auch cis Männer haben ihr schwules Coming-out mitunter erst später im Leben.

Vielleicht fragst du dich, wie du nicht gemachte Erfahrungen oder ungelebte Jugendträume nachholen kannst und einen Einstieg in die schwule Szene findest? Diese Broschüre gibt Antworten auf Fragen wie:

- Was passiert eigentlich in einer Cruising-Bar oder in einem Darkroom?
- Wie lerne ich jemanden für Sex kennen?
- Welche ungeschriebenen Regeln gibt es?



Sexuelle Orte haben in der schwulen Szene eine lange Tradition. Ob Sauna oder Cruising-Bar: oft gibt es einen ruhigeren Theken-Bereich und einen Darkroom- oder Play-Bereich, in dem es zur Sache geht.

Bei Themen- oder Motto-Veranstaltungen treffen sich Leute mit bestimmten Vorlieben und Interessen. Dabei gibt es häufig einen strikten „Dresscode“, der vorher angekündigt ist. An so einem Abend kann es für dich vielleicht einfacher sein, bestimmte Vorlieben und Sexpraktiken auszuprobieren.

In der Regel gibt es bei solchen Veranstaltungen einen Bereich zum Umziehen und eine bewachte Garderobe, manchmal auch Spinde, in denen du deine Klamotten oder Spielsachen einschließen kannst.

An vielen schwulen/queeren Orten sind trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen leider noch nicht willkommen oder die Orte entsprechen nicht ihren Bedürfnissen. Vielleicht könnt ihr euch in kleinen Gruppen zusammmentun und einen Ort für euch erobern, indem ihr öfter hingehet und ihn mitgestaltet?



10 Kontakt aufnehmen, Wünsche und Grenzen signalisieren

Oft erkennst du an bestimmten Kleidungsstücken (z.B. Latex- oder Leder-Outfit) oder Accessoires (z.B. Hanky Codes) schon von Weitem gewisse Vorlieben deines Gegenübers und kannst so direkter ins Gespräch kommen.

Hilfreich ist es auf jeden Fall, wenn du dir im Vorfeld Gedanken darüber machst, was du selbst möchtest und was nicht.

Eine erste Annäherung kann durch längeren Augenkontakt, ein Zuprosten, ein freundliches Lächeln oder eine scheinbar zufällige Berührung entstehen.

Darauf kannst du ganz unterschiedlich reagieren, je nachdem was du möchtest.



Wenn dir etwas zu viel wird, kannst du dich zum Beispiel wegdrehen oder die Hand freundlich und bestimmt zur Seite schieben.

Manchmal ist es aber auch besonders aufregend, im Vorfeld nicht miteinander zu sprechen und alles auf sich zukommen zu lassen.

Insbesondere im Darkroom, einer abgedunkelten Play-Area oder auch beim Outdoor-Sex in einem Cruising-Gebiet erfolgt die Kontaktaufnahme oft ohne Worte. Häufig verläuft sie über ein vorsichtiges Annähern, kleine Gesten oder Berührungen des Körpers.

Durch Blicke und Gesten kannst du auch signalisieren, worauf du Lust hast und worauf nicht.

Und auch hier gilt: Bei ungebetenem Körperkontakt kannst du dich entziehen oder mit Nachdruck „Nein“ oder „Lass das bitte“ sagen.



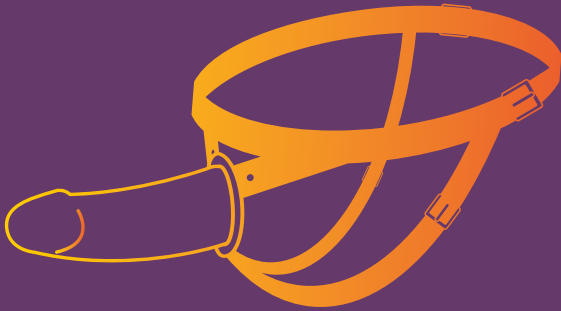
12 Für sich selbst sorgen und vorbereitet sein

Achte auf deine Safer-Sex-Strategie und deine eigenen emotionalen Grenzen. Gehe niemals davon aus, dass dein Gegenüber für dich mitdenkt oder dich schützt. Habe im Zweifelsfall alles dabei, was du für deinen (Safer) Sex brauchst, z.B. Kondome/interne Kondome, PrEP-Pillen, HIV-Medikamente, Gleitgel und Handschuhe, und Sorge dafür, dass du deine Safer-Sex-Strategie umsetzt.

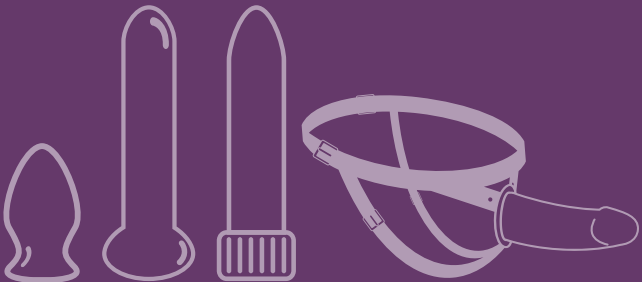
Häufig liegen in Bars oder Saunen Cruising-Packs mit Kondomen und Gleitgel aus oder sind auf Nachfrage beim Personal zu bekommen. An die Mitarbeiter_innen kannst du dich auch jederzeit wenden, wenn du Fragen hast oder es Schwierigkeiten gibt.

In (Outdoor-)Cruising-Gebieten bist du auf dich allein gestellt und musst auch alles selbst mitbringen.





Viele lieben Equipment und Toys – überleg dir, was du willst und brauchst, und sei vorbereitet. Wenn du als trans* Mann, gender non-conforming oder nicht-binärer Mensch einen abnehmbaren Schwanz (Strap-on) hast, überleg dir, wo du ihn (zum Beispiel beim Cruisen) verstauen kannst und wann du ihn anlegst.



14 Szene für alle!

Schwule/queere Orte sollten auch für trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen mit unterschiedlichem Passing, mit unterschiedlichen Identitäten und Körpern offen sein – für feminine Boys wie hypermaskuline Kerle, für Schwarze und People of Color wie für *weiße* Menschen, für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, Dicke, Dünne, Alte, Junge, Daddys, Twinks, Bodybuilder, Bären ... – und die unterschiedlichsten Kombinationen davon.

Trotzdem begegnen uns auch in der Szene Rassismus, Sexismus, Klassismus und weitere Diskriminierungsformen.

Wir sind gemeinsam dafür verantwortlich, unsere Szene für alle, die sich ihr zugehörig fühlen und sich in ihr bewegen wollen, zugänglicher und barrierearm zu gestalten.





16 Wir und unsere Körper sind vielfältig!

Körper von trans* und cis Männern, gender non-conforming und nicht-binären Personen sind ebenso vielfältig wie die Arten und Weisen, wie wir uns mit unseren Körpern in verschiedenen Umgebungen bewegen, geben, empfinden.

Gerade in der schwulen und queeren Community sollte es deshalb selbstverständlich sein, jeden Menschen so zu respektieren, wie er sich sieht und gesehen werden will.

Das bedeutet auch, Männlichkeits- und Körperbilder zu hinterfragen, weil das zu mehr Freiheiten für alle führt.

Wir entscheiden selbst und fordern Respekt

Nicht alle trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binären Menschen entscheiden sich für eine Hormonbehandlung und/oder medizinische Eingriffe. Wer sich wie entscheidet, ist von der Person selbst, aber auch von der gerade gegebenen Situation abhängig (z.B. Zeit, Geld oder dem Gesundheitszustand). Zu einem späteren Zeitpunkt kann eine andere Entscheidung gefällt werden.

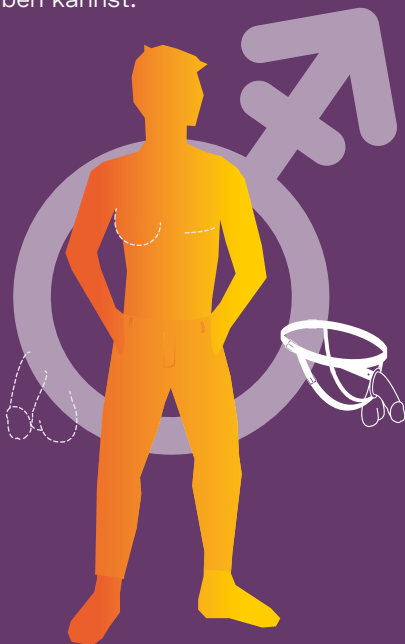
**„Ich wünsche mir, mit meinen Entscheidungen,
meinen Körper zu verändern oder es nicht zu tun,
akzeptiert und begehrt zu werden.“**

(Alexander, schwuler trans* Mann)

Jede Entscheidung ist zu jedem Zeitpunkt zu respektieren und von niemandem in Frage zu stellen.

Für eine Transition gibt es keine Vorlage. Finde zu dir selbst und lass dir Raum, der zu sein oder zu werden, der du sein willst.

Gerade am Beginn einer Transition kann dich die Vorstellung von deiner Zukunft vielleicht ein wenig überfordern. Lerne andere trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen kennen: sie sind der lebende Beweis, dass du auch nach deinem Coming-out, während der Transition und auch in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren ein lebenswertes Leben haben kannst.







20 Begriffe für unsere Körper sind vielfältig

Niemand sollte Annahmen treffen, wie der Körper seines Gegenübers aussieht, und ungefragt Wörter für beim Sex eingesetzte Körperteile benutzen, die man irgendwo gehört hat. Achte und respektiere bei der Beschreibung von Körperteilen die Begriffe, die dein Gegenüber – ob trans* oder cis Mann, gender non-conforming oder nicht-binäre Person – selbst benutzt.

Die Bezeichnungen sind individuell und sehr persönlich. Schließe nicht von einer Person auf andere und verzichte generell auf Bewertungen von Körpern.



Vor allem: Vergleiche niemals den Körper eines trans* Mannes, gender non-conforming oder nicht-binären Menschen mit dem einer cis Frau! Ein trans* Mann, gender non-conforming oder nicht-binärer Mensch ist keine Frau!



22 Begriffe nicht selbstverständlich und ungefragt verwenden

Hier ist eine unvollständige Liste mit Begriffen für Körperbereiche und -organe, die wir von verschiedenen trans* Männern, gender non-conforming und nicht-binären Menschen gehört haben (einige wählen die Bezeichnungen bewusst für sich, andere lehnen sie ab – die Begriffe sollten nie selbstverständlich verwendet werden, insbesondere die *kursiv* hervorgehobenen nicht):

- Fronthole, Bonushole, Mangina, *Vagina*
- Schwanz, der Klit, T-Dick, Penis, Klitpen, Phalloplastik
- Brust, Brustbereich, Oberkörper, *Titten*

Für andere wiederum passen keine dieser Begriffe und sie nutzen ganz andere. Manche haben auch gar keine Wörter, um ihre Körper zu beschreiben.

Wenn es zum Sex kommt, frag nach, ob und wie dein Sexpartner seine Genitalien und Körperteile benennt, und verwende seine Wörter. Du musst in dieser Situation nicht versuchen, seine Bezeichnungen oder Nichtbezeichnungen nachzuvollziehen, und solltest sie auf keinen Fall in Frage stellen. Vielleicht gibt es später, wenn ihr wieder angezogen seid, in entspannter Atmosphäre die Gelegenheit, über die Bezeichnungen für Genitalien und Körperregionen ins Gespräch zu kommen.



Manche trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen verändern ihre Körper mit Hilfe von Operationen, z.B.:

- einer Mastektomie (Operation hin zu einem flachen Brustprofil) und/oder
- einer Hysterektomie (Entfernung der inneren Fortpflanzungsorgane) und/oder
- einer Phalloplastik (Neopenis) und/oder
- einer Metoidioplastik (Klitpen).

Nach einer Operation hin zu einem flachen Brustprofil kann es sein, dass das Empfindungsvermögen in diesem Bereich monatelang gestört ist und die Nippel gefühllos sind. Auch bei Veränderungen der Genitalien oder nach einer Hysterektomie braucht es Zeit und Geduld, den eigenen Körper neu zu spüren und zu erleben.

Dasselbe gilt bei Narben am Körper (zum Beispiel durch eine Mastektomie oder Hysterektomie), die sich ungewohnt anfühlen und eine sensible Herangehensweise erfordern. Sich neu zu entdecken und zu erforschen, was sexuell erregt und geil macht, ist ein langer Prozess.



Dos

Geh auf Menschen zu, die dich interessieren!

Frage nach dem richtigen Pronomen und benutze es!

Sei respektvoll – achte Grenzen!

Informier dich über trans*, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen.

Sei offen für trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen.

Sei dir bewusst, dass trans* Männer, gender non-conforming und nichtbinäre Menschen genau wie alle anderen „aktiv“ (eindringend) und/oder auch „passiv“ (aufnehmend) sein können.

Kenne den Unterschied zwischen Geschlechtsidentität (z.B. trans*, gender non-conforming, nicht-binär) und sexueller Orientierung (z.B. schwul, queer)!





Don'ts

Frage nicht sofort nach Genitalien!

Oute trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen nicht ohne ihre ausdrückliche Zustimmung, auch nicht untereinander!

Frage nicht nach dem alten Namen.

Gehe nicht davon aus, dass trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen „automatisch“ passiv sind.

Teile nicht unaufgefordert deine Meinung über trans*, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen mit und frage sie nicht aus!

Sieh trans*, gender non-conforming und nicht-binär nicht als Einschränkung an.

Triff keine Annahmen über die körperliche Ausstattung oder Sexvorlieben von trans* Männern, gender non-conforming und nicht-binären Menschen.

Verhalte dich nicht rassistisch gegenüber trans*, gender non-conforming und nicht-binären Schwarzen und People of Color, indem du sexuelle Stereotype äußerst!

26 Sex: vieles ist möglich

Miteinander ist vieles möglich: aktiv/passiv/versatile, küssen, streicheln, lecken, ficken, blasen, fisten, von soft bis hart und von hart bis zart, zu zweit, zu dritt, zu mehreren, ...

Übrigens: Nur weil Körperöffnungen da sind, heißt es noch lange nicht, dass sie beim Sex benutzt werden wollen oder müssen! Ihr könnt euch auch mit den Händen, Fingern, Nasen, Mündern, Zungen, Füßen und allen Sinnen erkunden und Lust bereiten.

Unsere Vielfalt ist bereichernd



Viele schwule cis Männer haben Sex mit trans* Männern, gender non-conforming und nicht-binären Menschen. Und viele trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen haben ebenfalls Sex mit anderen trans* und cis Männern, gender non-conforming oder nicht-binären Menschen.

Steh zu deiner Lust! Deine eigene geschlechtliche oder sexuelle Identität ist nicht in Gefahr, denn schwuler Sex ist schwuler Sex, egal ob mit trans* oder cis Männern, gender non-conforming oder nicht-binären Menschen.

Wenn du als cis Mann einen trans* Mann, gender non-conforming oder nicht-binären Menschen geil findest, dann ist das etwas Gutes und eröffnet dir viele heiße Möglichkeiten. Lass dich nicht verunsichern und auch nicht davon beeinflussen, was deine Freund_innen dazu sagen.



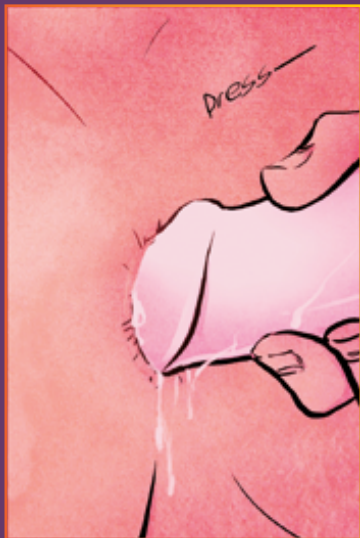
28 Eine gemeinsame Sprache finden

Wenn du als trans* Mann, gender non-conforming oder nicht-binärer Mensch vielleicht (noch) keine Wörter hast, um dich, deine Genitalien und das zu beschreiben, was du sexuell erleben möchtest, ist das nicht schlimm.

Lerne, dir selber Lust zu machen und diese auch vor anderen zu zeigen, insbesondere nach genitalverändernden Operationen.

Finde mit deinen Sexpartnern eine gemeinsame Sprache für euren „kommenden Sex“: So könnt ihr ausdrücken, was ihr erleben und ausprobieren möchtet und was nicht.





30 **Den Sex bekommen, den ihr haben möchtet**

Für erfüllte Sexualität sind Neugierde und Ausprobieren wichtig. Stellt keine Vermutungen darüber an, was euer Gegenüber geil findet (auch wenn ihr schon mal Erfahrungen mit trans* Männern, gender non-conforming und nicht-binären Menschen hattet), und lasst euch in eurer Lust nicht durch Vermutungen bremsen.

Ebenso wichtig für erfüllte Sexualität ist es, respektiert und angenommen zu werden.

Daher, liebe cis Männer:

Zeigt deutlich, dass trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen willkommen, eingeladen und begehrt sind, und helft mit, Ängste zu nehmen. erinnert euch an geile Erfahrungen, die ihr schon habt, und greift auf sie zurück.

Daher, liebe trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen:

Zeigt deutlich, worauf ihr Lust habt und worauf nicht. Seid es euch wert, den Sex zu bekommen, den ihr haben wollt. Du hast Lust, dich auszuprobieren, deine neue Freiheit auszutesten und Bestätigung dafür zu bekommen, wer du bist?

Go for it!



Bevor du dich auf den Weg zu deinem nächsten „Sexabenteuer“ machst, denke darüber nach, was du ausprobieren und erleben willst. Mach nichts, was du nicht machen willst, und mach das auch deinem Gegenüber klar, zum Beispiel durch ein klares „Nein danke, das möchte ich nicht. Aber wie wäre es mit...?“. Du kannst auch eine ungebetene Hand deines Gegenübers höflich und bestimmt wegschieben oder an eine andere Stelle dirigieren, an der du stattdessen angefasst werden möchtest.

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du einen Schritt weiter gehen sollst, kannst du dich z.B. fragen, wie du in zwei Wochen auf die Situation zurückblicken würdest: Bist du vom geilen Moment mitgerissen oder willst DU wirklich den Schritt weitergehen? Das kannst nur du für dich entscheiden!

Falls du Hormone nimmst: Gerade am Beginn einer Testosteronbehandlung, in deiner „zweiten Pubertät“, kann deine Libido durch die Decke gehen.

Steh für dich ein, wenn du dich nicht wohlfühlst, und sag nicht „Ja“ nur aus Angst, eine Chance zu verpassen. Dein Wohlbefinden und deine Sicherheit haben Vorrang.



32 Safer Sex 3.0

Schutz vor HIV



HIV ist relativ schwer übertragbar. Eine Ansteckung ist nur möglich, wenn Viren in einer ausreichenden Menge in den Körper gelangen. Für die sexuelle Übertragung von Bedeutung sind Blut, Sperma, Fronthole-Flüssigkeit, die Schleimhäute an Penis und Fronthole sowie die Analschleimhaut.

Es gibt heute drei Methoden zum Schutz vor einer HIV-Übertragung beim Sex. Jede der folgenden Methoden schützt zuverlässig, wenn sie richtig angewendet wird:

- Kondome/interne Kondome
- Schutz durch Therapie
- PrEP.

Du kannst die Methoden auch kombinieren, zum Beispiel zusätzlich zur PrEP oder zu Schutz durch Therapie Kondome/interne Kondome verwenden, um etwa ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden oder das Risiko einer Übertragung von Geschlechtskrankheiten zu senken.

Wenn möglich, redet vor dem Sex darüber, wie ihr euch vor HIV (und anderen Geschlechtskrankheiten) schützen wollt.

- „Wer bringt Gummis mit?“
- „Machst du Schutz durch Therapie?“
- „Ich nehme die PrEP – wie schützt du dich vor HIV?“
- „Lässt du dich eigentlich regelmäßig auf Geschlechtskrankheiten testen?“

Mit solchen und ähnlichen Fragen könnt ihr das Thema ansprechen und dann zu gemeinsamen Absprachen kommen.



Weitere Infos zu Geschlechtskrankheiten findest du unter www.iwwit.de/geschlechtskrankheiten.





So
verdammt
groß.



Kondome

Kondome schützen vor HIV, senken zusätzlich das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen und können trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen vor ungewollter Schwangerschaft schützen.

Es gibt externe und interne Kondome in verschiedenen Größen und Materialien. Auch das beste Kondom schützt aber nur, wenn es richtig angewendet wird.

Achte auf

- die Qualität: Das Kondom sollte z.B. ein CE-Zeichen haben
- eine unbeschädigte Verpackung
- das Haltbarkeitsdatum
- die richtige Aufbewahrung (vor Hitze und Druck schützen)
- die passende Größe (zu kleine oder zu große Kondome können platzen oder abrutschen).

„Klassische“ Kondome werden vor dem Ficken über den Schwanz, Schwanzaufbau, Strap-on oder Dildo abgerollt. Es gibt sie in verschiedenen Größen. Probier in Ruhe aus, welches dir gut passt. Zu kleine oder zu große Kondome können reißen oder abrutschen.

Es gibt auch interne Kondome. Diese werden von dem aufnehmenden Partner ins Fronthole und/oder in den Enddarm eingeführt.

- Für jeden Partner und jede Körperöffnung ein neues Kondom verwenden, um keine Krankheitserreger weiterzutragen.
- Kondomverpackung vorsichtig öffnen und Kondom nicht beschädigen.
- Erst das Kondom überziehen, danach Gleitgel auf dem Kondom und um die/in der Körperöffnung verteilen. Mehr ist besser.
- Nicht mehrere Kondome übereinander/zusammen verwenden. Durch die Reibung können sie leicht reißen.
- Für Latexkondome nur fettfreies Gleitmittel nehmen, weil sie durch Fett rissig werden.
- Ab und zu kontrollieren, ob das Kondom noch richtig sitzt. Bei langem, heftigem Sex Kondom wechseln.
- Nach dem Ficken den Schwanz rausziehen, solange er noch steif ist, und dabei das Gummi festhalten. Verknoten und in den Müll damit – nicht ins Klo oder Gebüsch.

Für Allergiker gibt es latexfreie und unbeschichtete Kondome.

Ausführliche Infos: iwwit.de/kondome.





Schutz durch Therapie

Eine frühzeitig begonnene und konsequent fortgesetzte HIV-Therapie bietet beste Chancen auf eine normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität.

HIV-Medikamente unterdrücken die Vermehrung der Viren im Körper. Bei erfolgreicher Therapie ist die Virenmenge im Blut, in Körperflüssigkeiten und Schleimhäuten so gering, dass HIV beim Sex nicht mehr übertragen werden kann: Schutz durch Therapie.

Wichtig ist, dass die Medikamente zuverlässig eingenommen werden, damit die Therapie wirkt. Das wird alle drei Monate ärztlich kontrolliert.

Schutz durch Therapie ist wissenschaftlich belegt. Weltweit ist kein einziger Fall bekannt, bei dem es unter den oben genannten Bedingungen zu einer HIV-Übertragung kam.

In der Regel vertragen sich HIV-Medikamente und Testosteronpräparate gut miteinander. Eine regelmäßige Prüfung der Wirkstoffspiegel der Hormone und HIV-Medikamente durch Endokrinolog_innen oder HIV-Schwerpunkt-Ärzt_innen wird empfohlen.

Alle Infos zu Schutz durch Therapie:
www.iwwit.de/schutz-durch-therapie





PrEP

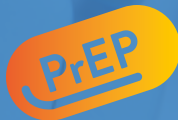
„PrEP“ steht für „Prä-Expositions-Prophylaxe“ und bedeutet etwa „Vorsorge vor einem Kontakt mit HIV“.

Bei der PrEP nimmt eine HIV-negative Person vorbeugend HIV-Medikamente ein, um sich vor einer HIV-Infektion zu schützen. Wenn Viren in den Körper kommen, ist das Medikament schon da – HIV kann sich nicht vermehren und nicht im Körper ausbreiten.

Die PrEP schützt ebenso wie Kondome und Schutz durch Therapie zuverlässig vor HIV, wenn die Einnahmeregeln befolgt werden. Vor anderen Geschlechtskrankheiten schützt die PrEP nicht.

Speziell geschulte Ärzt_innen können das PrEP-Medikament und die nötigen Untersuchungen für Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko auf Kassenrezept verschreiben.

Als Voraussetzung für die PrEP muss sichergestellt sein, dass du HIV-negativ bist, keine Infektion mit Hepatitis B vorliegt und deine Nierenfunktion normal ist.



Wichtig ist die medizinische Begleitung der PrEP, das heißt:

- Vor dem Start und vier Wochen danach ist ein negativer HIV-Test nötig, denn bei einer bestehenden HIV-Infektion reichen die PrEP-Tabletten nicht zur Behandlung aus und es können Resistenzen entstehen.
- Deine Nierenfunktion und dein Hepatitis-B-Status müssen ebenfalls gecheckt werden. Bei Nierenproblemen kannst du die PrEP nicht einsetzen.

Während der PrEP:

- HIV-Test alle drei Monate
- Check der Nierenwerte alle drei Monate
- regelmäßige Tests auf Syphilis, Tripper und Chlamydien sowie Hepatitis C.

In Deutschland wird die tägliche Einnahme empfohlen. Für Analsex ist laut Leitlinien auch die „anlassbezogene“ PrEP möglich, nicht jedoch für Fronthole-Sex.

Nach bisherigem Stand gibt es keine relevanten Wechselwirkungen der PrEP mit einer Hormonbehandlung.



Ausführliche Infos zur PrEP findest du unter **iwwit.de/trans** sowie unter **iwwit.de/safer-sex**.

Und wenn doch mal was schiefgeht?! HIV-PEP und Pille danach

41

PEP – nach einem HIV-Risiko

Nach ungeschütztem Anal- oder Frontholverkehr (z.B. Sex ohne Kondom, PrEP längere Zeit nicht korrekt eingenommen) mit hohem HIV-Risiko kann eine vierwöchige „PEP“ (Post-Expositions-Prophylaxe) eine HIV-Infektion meistens verhindern!

Verschrieben werden kann eine PEP dir beispielsweise, wenn dein Sexpartner HIV-positiv ist und keine wirksame Therapie macht oder du seinen HIV-Status nicht kennst. Wichtig ist, dass du dir so schnell wie möglich die PEP-Tabletten holst, möglichst innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Infektionsrisiko und spätestens 48 Stunden danach.

Die Kosten einer ärztlich verordneten PEP müssen durch die Krankenkasse übernommen werden.

In der Regel vertragen sich HIV-Medikamente und Testosteronpräparate gut miteinander. Wenn du dir unsicher bist, sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin über mögliche Wechselwirkungen.



Weitere Infos und PEP-Stellen findest du unter iwwit.de/pep.

42 Und wenn doch mal was schiefgeht?! HIV-PEP und Pille danach

„Pille danach“ – ungewollte Schwangerschaft verhindern

Diese Option ist wichtig für trans* Männer, gender non-conforming und nicht-binäre Menschen, die schwanger werden können. Wenn die Gebärmutter und Eierstöcke noch vorhanden sind, kann eine Schwangerschaft trotz Hormontherapie nicht hundertprozentig ausgeschlossen werden.

Wenn du Sorge hast, dass mit der Schwangerschaftsverhütung etwas nicht in Ordnung war oder du keine Verhütungsmaßnahmen angewendet hast, kannst du die „Pille danach“ ohne Rezept in der Apotheke kaufen – wichtig ist, möglichst schnell nach dem Sex mit der Einnahme des Präparats zu beginnen.



Weitere Infos rund ums Thema:

www.iwwit.de/trans | www.bundesverband-trans.de | www.grunt.org.au
www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/sexual-health/improving-your-sexual-health/sex-trans-man
www.cliniq.org.uk/resources/cruising-a-trans-guys-guide-to-the-gay-sex-scene
www.i-base.info/guides/prep/prep-for-trans-and-non-binary-people

Der **Trans* Day of Visibility** (kurz: TDOV) wird seit 2009 jährlich am **31. März** gefeiert und legt den Fokus auf die Sichtbarkeit von trans* Menschen, da diese nach wie vor diskriminiert und benachteiligt werden und im öffentlichen Leben wenig Aufmerksamkeit erfahren. Der Tag wird genutzt, um auf Missstände hinzuweisen, sich für trans* Menschen einzusetzen und sie zu feiern.

Der **Trans* Day of Remembrance** (kurz: TDOR) ist der „Gedenktag für die Opfer von Trans*feindlichkeit“. Jedes Jahr am **20. November** wird der Opfer von trans*feindlicher Gewalt gedacht, auf die Folgen dieser Gewalt hingewiesen und für Maßnahmen gegen Trans*feindlichkeit geworben.

Der **Non-Binary-Day** wird jedes Jahr am **14. Juli** begangen und will nicht-binäre Menschen sichtbar(er) machen.

Der **Internationale Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transphobie bzw. -feindlichkeit** (englisch International Day Against Homophobia, Biphobia, Interphobia and Transphobia, kurz IDAHOBIT) wird seit 2005 jährlich am **17. Mai** als Aktionstag begangen, um auf die Diskriminierung und Verfolgung von Menschen hinzuweisen, die in ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität vom heteronormativen Gesellschaftsbild abweichen

Hier findest du weitere Tipps (in Englisch) für Verbündete/Allies und Lovers:

GLAAD: Tips for Allies of Transgender People www.glaad.org/transgender/allies

PFLAG National: Guide to being a trans ally* www.tinyurl.com/guide-to-be-a-trans-ally
www.pflag.org

LGBT foundation: A GUIDE TO BEING A TRANS ALLY:

www.tinyurl.com/a-guide-to-being-a-trans-ally | www.lgbt.foundation

trans* Pornodarsteller zum Nachschauen:

en:Buck Angel, James Darling, Viktor Belmont,

Puck Goodfellow, Billy Vega

Überreicht durch



Die Aktionsseite von IWWIT zur
Kampagne „Schwul. Trans:*
Teil der Szene!“ findest du unter
iwwit.de/trans – oder scanne
einfach diesen QR-Code:

