

Regel 1

Sprechen Sie mit Ihrer/m Partner/in über Sex, Ihre Bedürfnisse und Infektionsrisiken.

«Ich heisse André Ratti, ich bin 50, homosexuell, und ich habe Aids.» Mit dieser Aussage schockierte André Ratti, ein bekannter Schweizer Fernsehjournalist, am 2. Juli 1985 die Öffentlichkeit. Mit seinem doppelten Coming-out lehrte er die Menschen, dass es möglich ist, offen mit der damals noch wenig bekannten HIV-Infektion umzugehen. Er erfuhr dadurch viel Bewunderung und Anerkennung. Ein Jahr später starb er an Aids. Seither sind mehr als 25 Jahre ins Land gegangen, aber über sexuell übertragbare Infektionen (STI) zu sprechen, ist immer noch ein Tabu.

Ein Paradoxon: Wo man geht und steht ist Sex ein Thema, aber nicht STI. Und das, obwohl in den deutschsprachigen Ländern etwa ein Drittel der Bevölkerung einmal im Leben mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) angesteckt wird. Vor diesem Hintergrund lohnt es sich, mit dem Partner oder der Partnerin über sexuelle Gesundheit zu reden. Meist sieht und riecht man eine STI nicht, und trotzdem kann sie das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Etwa eine Chlamydien-Infektion: Sie kann bei Frauen zu Unfruchtbarkeit führen. Oder Herpes und Genitalwarzen: Sie sind zwar nicht lebensbedrohlich, aber sehr lästig und können Sex unmöglich machen. Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, wenn Sie noch von keinem Sexualpartner auf STI angesprochen wurden. Nachvollziehbar ist es auch, wenn ein Mensch mit einer Infektion sich dem Partner nicht outet. Gerade weil es so gut wie niemand tut, kann es

Ihnen passieren, dass Sie Ihren Sexualpartner mit Fragen nach STI schockieren. Ihrer sexuellen Gesundheit zuliebe lohnt es sich, diese Fragen dennoch zu stellen.

Weil ein Gespräch über STI nicht immer auf Verständnis und Gegenliebe stösst, lohnt es, sich gut darauf vorzubereiten. Die negative Reaktion des Gegenübers überrascht Sie weniger, wenn Sie mit einer verständnislosen oder vielleicht sogar ablehnenden Haltung rechnen. Aus diesem Grunde beginnen Sie auch nicht im letzten Augenblick vor dem Sexualverkehr darüber zu sprechen. Sie könnten sich einen Sport daraus machen, das STI-Tabu zu brechen. Danach können Sie besonders stolz auf sich sein, denn es ist Ihnen etwas Schwieriges gelungen, selbst dann, wenn der Partner nicht darauf einging.

Neun Schritte zum erfolgreichen Gespräch über STI

Der erste Schritt besteht in der Selbsterkenntnis. Dies erreichen Sie am besten, indem Sie Erlebtes und Ihr Verhalten analysieren. Warum haben Sie sich auf einen riskanten One-Night-Stand mit einem Unbekannten eingelassen, obwohl Ihnen das gar nicht so viel bedeutet? Warum haben Sie kein Kondom angewendet, obwohl Sie an jenem Abend extra eins mitgenommen haben?

Der zweite Schritt besteht in der Konfrontation Ihres Verhaltens mit möglichen Risiken, die Sie eingegangen sind. Welche Situationen waren risikoreich? Dafür ist es notwendig, sich aktiv mit dem Vorkommen und den Übertragungswegen möglicher STI auseinanderzusetzen.

Der dritte Schritt besteht im Erkennen und Festlegen Ihrer Ziele. Was wollen Sie? Sich durch eine Affäre oder einen Seitensprung Bestätigung holen? Suchen Sie einen treuen Partner? Wollen Sie einzig und allein Sex geniessen ohne Partnerschaft? Suchen Sie einen Partner, um mit ihm eine Familie zu gründen? Wollen Sie Sex mit einem neuen Partner, um die verflissene Liebe zu vergessen? Sich Fragen zu stellen und zu beantworten macht Sie zu einem bewusst lebenden Menschen, der weiss, was er will.

Der vierte Schritt ist die Frage nach dem Wie. Wie wollen Sie Ihr Ziel erreichen? Wollen Sie Sex mit möglichst geringem Risiko? Wollen Sie Sex ohne Kondome, aber erst wenn eine Infektion bei Ihnen und Ihrem Partner ausgeschlossen ist? Reicht Ihnen die Sicherheit von Kondomen?

Der fünfte Schritt ist das Gespräch über STI mit Ihrem Sexualpartner. Beim Sex braucht es Absprachen. «Wollen wir oder wollen wir nicht? Wie und unter welchen Bedingungen?» Die Fragen nach STI und Verhütung gehören auch hierhin. Eine zumindest minimale Kommunikation ist immer notwendig.

Der sechste Schritt: Wie und wann beginne ich ein Gespräch über STI? Ein Gespräch über sexuelle Gesundheit muss vorbereitet sein. Was wollen Sie Ihrem Partner sagen oder was wollen Sie ihn fragen und wie wollen Sie es tun?

Der siebte Schritt: Von anderen lernen. Fragen Sie Ihre Freundin, Ihren Freund oder die Eltern, wie sie es anstellten, wie sie den Mut hatten, so ein Gespräch zu beginnen. Nur schon zu erfahren, dass Sie mit diesem Problem nicht allein sind, gibt Ihnen mehr Selbstbewusstsein. Über eine Schwierigkeit zu reden hilft, diese zu ordnen, neue Erkenntnisse zu gewinnen und Lösungen zu finden.

Der achte Schritt: Üben. Es ist wie beim Schwimmen, irgendwann müssen Sie ins kalte Wasser springen und es versuchen. Es erleichtert das Üben, wenn Sie daran denken, dass Ihr Sexualpartner die gleichen Interessen hat wie Sie: Auch er möchte seine sexuelle Gesundheit erhalten. Die meisten sind froh, wenn der Partner die Initiative für ein Gespräch übernimmt.

Quelle: April K. Sprechen über Sex und über Infektionsrisiken. Verlag Hans Huber, Bern 2012

Ap/Januar 2014