



STOPAIDS
BØSSERNES HIV-ORGANISATION

ANALSEX

SEX MELLEM MÆND

ANALSEX

Intro	3
Hvorfor er analsex risikabelt?	4
Hvordan smitter hiv gennem analsex?	5
Sådan risikerer du hiv-smitte ved analsex uden kondom	5
Sådan beskytter du dig bedst mod hiv	5
Kondomer og glidecreme	6
Sådan anvender du kondomer og glidecreme	7
Nonoxynol-9	7
Rimming	7
Analsex uden kondom og glidecreme	8
PEP	11
Analsex-teknik	12
Rådgivning	15



I denne pjece kan du læse om analsex.

Flertallet af mænd, der har sex med mænd, dyrker analsex. Mange mænd oplever analsex som en meget intim form for sex og som en kilde til stor nydelse.

Langt de fleste hiv-positive bøsser og biseksuelle mænd er blevet smittede med hiv gennem analsex uden kondom. Men det betyder ikke, at du bør afholde dig fra analsex.

Ved at følge sikker sex-rådene kan du nedsætte risikoen for at blive smittet med hiv eller at smitte andre.

Sikker sex-rådene er:

Brug kondom og glidecreme, når du boller, og undgå sæd i munden. Glidecremen skal være vandbaseret eller silikonebaseret.

Denne pjece er skrevet til bøsser og andre mænd, der har sex med mænd. Pjecen er udsendt af STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation.



Hvorfor er analsex risikabelt?

Endetarmen er en meget tynd og skrøbelig slimhinde. Den suger effektivt, hvilket gør, at præsåed og sæd forholdsvis ubesværet kan passere gennem slimhinden og videre ind i blodbanen – også selv om der ikke er hul på selve slimhinden. Desuden vil der næsten altid opstå rifter og småblødninger, når man har analsex – også selv om man boller meget forsigtigt – og i det øjeblik, hvor der er hul på slimhinden, bliver endetarmen endnu mere modtagelig for hiv.

Mange mænd har oplevet, at de ikke er blevet smittet med hiv, selv om de har haft analsex uden kondom. Det kan skyldes, at selve hiv-virus er forholdsvis skrøbeligt og derfor ikke altid overføres i tilstrækkelige mængder til at kunne smitte.

Hvordan smitter hiv gennem analsex?

Der kan være hiv i alle kropsvæsker hos hiv-positive mænd. Men det er kun i blod, sæd og præsåed, der er nok virus til at kunne smitte andre.

Sådan risikerer du hiv-smitte ved analsex uden kondom

- Når du bliver bollet: Ved at få præsåed eller sæd i endetarmen.
- Når du boller: Ved at få blod fra din sexpartners endetarm på din pik. Hiv kan trænge ind i din blodbane gennem slimhinden omkring urinrøret eller slimhinden på selve pikhovedet.

Sådan beskytter du dig bedst mod hiv

Kondomer og vandbaseret eller silikonebaseret glidecreme, brugt fra start til slut, udgør den bedste beskyttelse mod hiv. Samtidig nedsætter det risikoen for smitte med andre sygdomme.



Sådan anvender du kondomer og glidecreme

1. Brug kun CE-mærkede kondomer, som ikke har overskredet holdbarhedsdatoen.
2. Brug kondomet sammen med vandbaseret eller silikonebaseret glidecreme.
3. Brug kun ét kondom ad gangen. To kondomer sat oven på hinanden øger risikoen for, at begge kondomer springer.
4. Åben kondompakken forsigtigt, så kondomet ikke bliver beskadiget.
5. Pikken skal være stiv, når kondomet sættes på.
6. Hold fast på spidsen af kondomet med to fingre, så luften kommer ud.
7. Rul kondomet ned over pikhovedet og fortsæt helt ned til roden.
8. Kom masser af glidecreme uden på kondomet – men ikke inde under kondomet. Kom også glidecreme op bagi ham, der skal bolles.
9. Boller i hårdt og længe, er det bedst at skifte kondom undervejs.
10. Hold om kondomet ved roden, når du trækker dig ud, sådan at kondomet ikke glider af.

Nonoxynol-9

Nonoxynol-9 er et sæddræbende stof, som findes i nogle glidecremer. Stoffet virker hæmmende på hiv-virus, men det øger også irritationen af slimhinderne. Dermed øges også risikoen for overførsel af hiv. STOP AIDS fraråder derfor brug af glidecreme med nonoxynol-9.

Rimming

Rimming betyder at slikke røv eller at få slikket røv. Hvis du slikker røv, kan der være en meget lille risiko for hiv-smitte, fordi endetarmens sekret kan indeholde små mængder af blod. Du kan fjerne risikoen ved at bruge femidom eller ved at placere et stykke plastfilm mellem din tunge og din sexpartners endetarm.

Kondomer og glidecreme


Kondomer og glidecreme er det mest effektive middel til at undgå at blive smittet med hiv eller at give smitten videre.

I Danmark udleverer STOP AIDS gratis kondomer på steder, hvor homo- og biseksuelle mænd mødes. Det kan være på barer, caféer og dansesteder, på saunaer og sex-klubber, i parker og andre erotiske oaser, samt i forskellige homo- og hiv-organisationer.

Hvis du har analsex, er det ikke nok bare at bruge kondom. Kondomet har svært ved at klare belastningen, hvis du ikke samtidig anvender glidecreme. Glidecremen skal være enten vandbaseret eller silikonebaseret. Andre typer af glidemidler, som for eksempel Crisco, vaseline og fugtighedscreme, nedbryder kondomet, fordi de er baseret på olie eller fedt.

Vandbaseret glidecreme kan du købe på apoteket, og de fleste pornobutikker sælger både vandbaseret og silikonebaseret glidecreme. Glidecreme sælges både i store og små tuber.

STOP AIDS udleverer gratis glidecreme i små beholdere på forskellige steder, hvor homo- og biseksuelle mænd mødes. Som regel kan du finde glidecremen på de samme steder, som du finder de gratis kondomer.



Analsex uden kondom og glidecreme

Hvor risikabelt er det?

Hver dag træffer vi beslutninger vedrørende risici. Det gælder også, når vi har sex. I sidste ende er det dig, der afgør, om du vil løbe en risiko og i givet fald hvor stor en risiko, du er villig til at løbe. Undersøgelser tyder på, at en del mænd indimellem dropper kondomet og i stedet på andre måder forsøger at mindske risikoen for at blive smittet med hiv. Vælger du at have analsex uden at bruge kondom og glidecreme, løber du en betydelig risiko for at smitte eller blive smittet med hiv. Ubeskyttet analsex er nemlig den absolut mest risikable form for sex.

Kan jeg mindske risikoen for selv at blive smittet med hiv ved kun at være ham, der boller?

Ja. Risikoen for at blive smittet med hiv er størst for den modtagende part og mindst for den indtrængende part. Men risikoen er stadig væsentlig.

Kan jeg mindske risikoen for hiv-smitte ved at begrænse antallet af mænd, jeg har ubeskyttet analsex med?

Det afgørende er ikke antallet af sexpartnere, men derimod om I er hiv-positive eller hiv-negative, og om I bruger kondom og glidecreme. Hvis du ikke vil bruge kondom og glidecreme, men alligevel gerne vil mindske risikoen, kan du begrænse antallet af ubeskyttede anale samlejer.

Den sikreste måde at undgå hiv-smitte på vil dog være konsekvent at dyrke sikker sex.

Kan jeg som hiv-positiv bolle en anden mand uden at risikere at smitte ham med hiv, hvis jeg undgår at komme i røven på ham?

Nej. Der vil altid være en risiko for, at din sexpartner bliver smittet, også selv om du ikke kommer i røven på ham. Det skyldes, at din præsåed også kan indeholde hiv. Jo længere tid du er oppe i en anden mand uden at have kondom på, og jo mere præsåed og sæd han får op i sig, jo større er risikoen for, at han bliver smittet med hiv.

Kan jeg undgå at blive smittet med hiv, hvis jeg undlader at have sex med mænd, som jeg tror er hiv-positive?

Du kan ikke se på folk, om de er hiv-positive. Med mindre han netop fortæller dig, at han er hiv-positiv, kan du ikke med sikkerhed vide, om han er smittet eller ej.

Nogle er aldrig blevet hiv-testet, og andre er testet for lang tid siden. En hel del hiv-positive er ikke selv klar over, at de er blevet smittet med hiv. Langt fra alle, hvad enten de er smittede eller ej, fortæller automatisk deres sexpartner om deres hiv-status.

Behøver vi bruge kondom, hvis en af os tager hiv-medicin og har en umåelig virusmængde?

Generelt er man som hiv-positiv mest smitsom, når man er nysmittet, og når man har en høj virusmængde. Hvis man er på hiv-medicin, og hvis man har en lav virusmængde, er smitsomheden mindre.

Virusmængden kan give et fingerpeg om, hvor smitsom du er. Det er dog et usikkert fingerpeg, som ikke er særligt anvendeligt, når man vil undgå hiv-smitte. Selv om

virusmængden er meget lav eller umålelig lav, er der alligevel risiko for hiv-smitte. Problemet er, at virusmængden kan svinge op og ned, og at virusmængden i sæden kan være forskellig fra virusmængden i blodet.

Er der større risiko for hiv-smitte, hvis en af os samtidig er smittet med andre seks sygdomme?

Ja. Har du har syfilis, gonoré, klamydia eller herpes i udbrud, så løber du samtidig en meget større risiko for hiv-smitte:

- Hvis du ikke er hiv-smittet, stiger din risiko for at blive smittet med hiv, hvis du samtidig har en af de nævnte seks sygdomme.

- Hvis du er hiv-smittet, stiger risikoen for, at du smitter dine sexpartnere med hiv, hvis du samtidig er smittet med en af de nævnte seks sygdomme.

Hvis du lader dig undersøge og behandle for seks sygdomme, kan du altså nedsætte risikoen for hiv-smitte betydeligt.

Vi er begge hiv-positive. Behøver vi bruge kondom, når vi har analsex?

Umiddelbart kan det lyde meningsløst at bruge kondom, når I begge er hiv-positive. Men der kan faktisk være grund til at overveje at bolle med kondom.

Hvis I boller uden kondom, har I større risiko for at overføre andre seks sygdomme til hinanden. Nogle af disse sygdomme kan være sværere at behandle hos hiv-positive, og nogle af sygdommene kan ligefrem påvirke udviklingen af hiv.

I kan muligvis også risikere at smitte hinanden med resistens over for noget af hiv-medicinen. Risikoen for resistens-overførsel er dog meget lav, specielt hvis en af jer eller I begge er på hiv-medicin og har en lav virusmængde.

Læs mere i STOP AIDS' pjecer Seks sygdomme og Positiv Sex.



PEP

PEP er en behandling, der kan forhindre, at du bliver smittet med hiv eller smitter din sexpartner med hiv. Det er en læge på hospitalets infektionsmedicinske afdeling, der afgør, om du eller din sexpartner kan få PEP.

Normalt kan du få PEP i følgende tilfælde:

- Hvis du har været den aktive part i analsex, og du tror eller ved, at sexpartneren er smittet med hiv.

- Hvis du har været den passive part i analsex, også selv om du ikke kender sexpartnerens hiv-status.

I princippet kan du få PEP, uanset om kondomet sprang eller gled af, eller om du har haft usikker sex. Vær dog opmærksom på, at lægerne mener, at PEP bør være en forholdsvis sjældent behandling.

Jo hurtigere du begynder med PEP-behandlingen, jo større chance er der for, at PEP forhindrer hiv-smitte. Er der gået over 24 timer, siden du var udsat for hiv-smitte, kan du normalt ikke få PEP.

Hvis du overvejer PEP, kan du få rådgivning hos Sikker6.info på telefon 33 91 11 19. eller du kan ringe og tale med en infektionsmedicinsk læge på et af de syv hospitaler, der kan ordinere PEP: Rigshospitalet, Hvidovre Hospital, Skejby Sygehus, Odense Universitetshospital, Aalborg Sygehus Syd, Regionshospitalet Herning, Kolding Sygehus og Helsingør Sygehus.

Læs mere i STOP AIDS' pjecer PEP.

Analsex-teknik

Hverken endetarmsåbningen eller selve endetarmen – som er 15-20 centimeter lang – tager normalt skade ved analsex. Der er altså ingen risiko for, at din endetarmsåbning bliver slidt, slap eller springer, fordi du bliver bollet.

Der kan dog opstå skader, hvis I anvender vold eller fører for store ting op. Derfor er det en god idé at lytte til din egen og din sexpartners krop og stoppe op og tage en pause, hvis det gør for ondt.

Det, der oftest får det til at gøre ondt, er, når den indtrængende part går for hurtigt frem. Musklene i endetarmen er konstrueret til at presse afføring ud. Derfor vil man, medmindre man har forberedt endetarmen på indtrængen, møde modstand i det øjeblik, man forsøger at trænge ind. Det gør ondt og er ubehageligt, når musklen trækker sig sammen, men det er ikke farligt.

Før du trænger ind

Som den indtrængende part kan du gøre din sexpartners endetarm modtagelig ved for eksempel at berøre hans endetarmsåbning let med en finger, inden du trænger ind. En anden mulighed er rimming – at slikke omkring endetarmsåbningen. Læs om rimming på side 7.

Brug rigeligt med vandbaseret eller silikonebaseret glidecreme, når I har analsex. Smør glidecreme uden på kondomet, men undgå derimod glidecreme på selve piken under kondomet, da det øger risikoen for, at kondomet glider af undervejs. Smør også glidecreme rundt omkring endetarmsåbningen og lige indenfor i åbningen.

Når du trænger ind

Som den indtrængende part kan det være en hjælp at vide, at endetarmen skifter retning undervejs. De første 7-8 cm peger endetarmen mod navlen, hvorefter den skifter retning mod ryggen. I stedet for bare at presse til, når du møder modstand, kan du prøve at justere retning undervejs. Forestil dig, at du står eller ligger med din mave mod hans ryg. Du trænger altså ind i ham bagfra. Her kan du sigte mod navlen de første 7-8 cm, trække dig lidt baglæns, når du møder modstand, og resten af vejen sigte mod hans ryggrad.



Når han trænger ind i dig

Du kan gøre det lettere for din sexpartner at trænge ind i dig ved at spænde lidt i ringmusklen og derefter slappe af, idet han trænger ind i dig.

Hvis ikke det fungerer, kan I prøve følgende trick: Din sexpartner sætter en finger eller sin pik mod din endetarmsåbning. Han holder den helt stille i 15 sekunder og trykker forsigtigt, hvorefter åbningen plejer at give efter, fordi musklerne slapper af. En anden mulighed er, at han trækker sig ud og prøver igen efter et lille stykke tid.

Af og til kan det gøre lidt ondt i starten, når du bliver bollet, men smerten plejer at tage af efter et halvt minuts tid. Gør det stadig for ondt, så afbryd. Det er altid den modtagende part, som bør afgøre, om det gør ondt på en god måde, eller om I skal stoppe.



Rådgivning

Rådgivning og information om hiv og andre seks sygdomme:

Sikker6.info

telefon 33 91 11 19

sikker6.info

Rådgivning til hiv-positive og pårørende:

Rådgivning Øst (med lokaler i København):

telefon 33 32 58 60

Rådgivning Vest (med lokaler i Jylland og på Fyn):

telefon 70 22 58 68

hiv-danmark.dk

TEKST: MARIANNE STEENSTRUP OG THOMAS R. KRISTENSEN

FOTO: NINA BEIER

GRAFISK DESIGN: MIKKEL SØNNE

TRYK: LITOPRINT

Mere om sex og hiv

Vil du læse mere om sex og hiv, kan du bestille STOP AIDS' øvrige pjecer Hiv og Smitteveje, Oralsex, Sexikon, Hiv-test, PEP, Beyond Vanilla og Positiv Sex.

Er du interesseret i information om andre sexsygdomme end hiv, kan du bestille pjecen Sexsygdomme.

Du kan også downloade pjecerne på vores hjemmeside stopaids.dk.

Denne pjece er udgivet af:
STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation
Amagertorv 33, 3. sal, Postboks 190
1006 København K
33 11 29 11
stopaids@stopaids.dk
stopaids.dk

STOP AIDS – Bøssernes hiv-organisation – er en selvejende institution, hvis primære formål er at bekæmpe spredningen af hiv blandt bøsser og andre mænd, der har sex med mænd.

STOPAIDS.DK

3. UDGAVE, 2008