

# INNHOOLD

## 6 SM- OG FETISJSEX MELLOM MENN

- 6 Sikrere, sunn og samtykkende sex
- 9 Usikker sex

## 13 MULIGE OG UMULIGE SMITTEMÅTER

- 13 Fetisjisme
- 13 Rollespill
- 14 SM-sex
- 14 Bondage – binding
- 17 Spanking – pisking
- 17 Fisting
- 18 Rengjøring av endetarmen
- 18 Tøying av analåpningen
- 18 Scat – avføring
- 21 Rimming
- 21 Golden shower – piss
- 21 Kateter
- 21 Piercing
- 22 Nåler
- 22 Brennmerking og sår
- 22 Barbering
- 25 Sexleketøy
- 25 Brystvorteleger
- 25 Kukring
- 25 Vakuumpumping
- 25 Sexleketøy
- 28 Suging
- 28 Føtter
- 29 Stearin og is
- 29 Pustekontroll
- 29 Elektrisitet

## 31 DRESSKODER

### 34 SEX OG RUS

- 34 Poppers, (amylnitritt, bytul- og isobutylnitritt)
- 34 Andre rusmidler

### 37 RIKTIG KONDOM BESKYTTER

- 38 Vannbasert glidemiddel
- 39 HIVinfeksjon
- 41 Organisasjoner
- 42 Nyttige lenker





# SM- OG FETISJSEX MELLOM MENN

Denne brosjyren retter seg til deg som vil ha mer kunnskaper om sadomasochisme (SM) og fetisjsex mellom menn. Brosjyren handler om hvordan slik sex kan gjennomføres sikrere mot overføring av hiv og andre seksuelt overførbare infeksjoner.

De fleste former for fetisjisme og SM er sikrere sex eller kan utøves som sikrere sex. Noe er også sikker sex når det handler om overføring av seksuelle infeksjoner.

## SIKRERE, SUNN OG SAMTYKKENDE SEX

Sikrere, sunn og samtykkende sex handler om å ta vare på hverandre og lærmiljøet. Kulturen har et stort mangfold av mennesker med ulike seksuelle preferanser. Sex, kjærlighet og kameratskap er viktig i miljøet. En grunnverdi er respekt for ulikhetene, mangfoldet og for deltakernes grenser og preferanser.

Sikrere sex er metoder for å redusere risikoen for smitte av seksuelt overførbare infeksjoner. Sikrere sex mot hivsmitte er å bruke kondom og vannbasert glidemiddel ved analsex og ikke å la sæd eller blod komme inn i munnen, øynene eller inn i dine blodbaner. Sikrere sex er ikke 100 % «sikker sex», men en god måte å forhindre smitte. Dette gjelder både om du har en hivinfeksjon, om du ikke har det eller ikke vet om du er smittet. Sikrere sex kan også forebygge smitte av de fleste andre seksuelt overførbare infeksjoner.

Sunn sex er de valgene du tar for å ivareta din og andres fysiske og mentale helse.

Samtykkende sex er basert på kommunikasjon, avtaler og respekt for partenes personlige grenser.

Å snakke om dine seksuelle erfaringer kan hjelpe deg til å praktisere trygg sex. Din egen sexpraksis kan også påvirke andres sexvaner. Mange opplever at det er enklere å slappe av og nyte sex når de praktiserer sikrere sex.





## USIKKER SEX

I Norge er menn som har sex med menn, den gruppen som er mest utsatt for hivsmitte. Dersom du får en hivinfeksjon, skjer det sannsynligvis om du knuller uten kondom. Hiv smitter ved at blod eller sæd fra en smittet person kommer inn i blodbanene til en annen. Du kan bli smittet av eller smitte en tilfeldig partner, en du har sex med av og til, eller ham du er sammen med. Oftest skjer usikker sex fordi vi av ulike grunner i enkeltsituasjoner ikke knuller med kondom, f.eks. i rus, kåtskap, forelskelse eller ved depresjon.

En del menn tror at de ikke utsetter seg for særlig stor risiko når de er den aktive (den som puler). Du kan bli smittet selv om du er den aktive. Virusene kan komme inn i kroppen gjennom usynlige rifter og småsår, som på den fine huden under forhuden, eller det kan trenge gjennom slimhinnen i urinrøret. Er du den passive (den som blir pult), utsetter du deg for enda større smittefare fordi slimhinnene i tarmen er svært mottakelige for smitte. Som passiv i analsex, er det viktig at du også tar ansvar for å praktisere sikrere sex og ikke overlater avgjørelsen om kondom alene til den aktive partneren.

Faren for overføring av hiv øker hvis en av dere (eller begge) har en annen seksuelt overførbart infeksjon, for eksempel syfilis, gonoré, herpes, klamydia eller urinrørskatarr. Sår og blemmer i anus og analåpningen, i urinrøret, på pikken, i munn eller svelg kan slippe virus inn i blodbanen din.

Usikker sex kan også forekomme mer systematisk i homomiljøene («barebacking»). Slik usikker sex øker sjansene dramatisk for å påføre deg eller andre seksuelt overførbare infeksjoner og hiv. Om du har en hivinfeksjon, kan smitte med andre typer hiv enn hva du alt er smittet av, komplisere behandlingen.









# MULIGE OG UMULIGE SMITTEMÅTER

## FETISJISME

Mange kan bli seksuelt tent av objekter eller kroppsdeler som i andre sammenhenger ikke nødvendigvis spiller en slik seksuell rolle. Det kan være materialer som f.eks. lær, gummi, stål, uniformerte klesstiler som f.eks. militære og politi, eller kroppsdeler som føtter, barberte hoder, osv. Kåtskap og seksuell tenning ut fra fetisjisme har kun fantasien som grenser, og er i seg selv helt ufarlig for seksuell smitte.

## ROLLESPILL

Nesten alt seksuelt samspill har preg av at deltakerne går inn i roller, ofte som dominerende eller underkastende. Rollespill som politi og fange, offiser og menig, lege og pasient, hersker og slave, osv., kan alle inngå i en ufarlig seksuell lek om vi praktiserer sikrere sex, respekterer og tar vare på hverandre. Både SM-sex, bondage, spanking og en rekke andre seksuelle leker har elementer av rollespill i seg.

Uansett hvilken rolle du spiller, har du et selvstendig ansvar for at den seksuelle leken er så sikker og trygg som mulig. Som underkastende har du ikke overlatt til den dominerende å avgjøre om kondom og sikrere sex skal tas i bruk. Som dominerende kan du ikke bestemme at sikrere sex ikke er del av den seksuelle leken.

Kondom kan være en del av rollespillet. Når du avtaler grenser,

signaler og kodeord er det naturlig også å avtale sikrere sex. Å ha kondom og glidemiddel lett tilgjengelig før den seksuelle leken starter, gjør det enklere å ta kondom i bruk.

## SM-SEX

Sadomasochistisk sex (SM-sex) er et seksuelt rollespill mellom to eller flere. Sadisten (S) har seksuell nytelse av å dominere, kontrollere, pirre og noen ganger påføre smerte. Masochisten (M) spiller den underkastende rollen og stimuleres seksuelt av å være underdanig og noen ganger av smerten han gis. SM-sex handler ikke om vold, men om seksuelt rollespill mellom to samtykkende mennesker. SM-sex bygger på respekt, frivillighet og gjensidig tillit der deltakerne har ett sett regler for den seksuelle leken. Et på forhånd avtalt ord, en lyd eller en kroppsbevegelse forteller når en deltaker har fått nok. Du bestemmer selv når din grense er nådd. Det er aldri pinlig å signalisere sin grense, og den skal alltid respekteres.

SM-sex kan gjennomføres uten noen fare for hiv-smitte, dersom helt enkle sikrere sex-regler følges: Blod og sæd må ikke komme inn i analåpning, munn, øyne eller på skadet hud. Dersom knulling er del av den seksuelle leken, vil du føle deg tryggere om dere på forhånd har avtalt at kondom skal brukes når det skal knulles. Da er det også lettere å nyte og å slappe av underveis.

## BONDAGE – BINDING

Bondage handler om å binde en sex-partner eller selv bli bundet av tau, tøy, kjetting, håndjern, e.l. Det kan være opphissende å bli bundet eller binde en annen, å være totalt hjelpeløs og avhengig av den seksuelle partneren, eller å ha full kontroll. En rull med plastfolie kan også brukes til «mumifisering» så lenge munn og nese ikke er tildekket.

Det er ingenting ved bondage i seg selv som kan være smitteoverførende for hiv eller andre seksuelt overførbare infeksjoner. Ofte er bondage en del av SM-sex der sikrere sex reduserer faren for smitte.

To viktige sikkerhetsregler er aldri å knytte noe rundt halsen eller knytte noen kroppsdel så stramt at blodsirkulasjonen svekkes. Tynne rep hemmer blodsirkulasjonen, og håndjern kan plutselig bli ubehagelig. Om hette eller munnbind/knebel brukes, må brukeren kunne puste normalt





og være i stand til å si ifra eller gi lyder om han vil avbryte den seksuelle leken. La aldri en som er bundet, har hette eller munnbind, bli overlatt til seg selv.

## SPANKING – PISKING

Balansen mellom lyst og smerte i spanking kan frigjøre endorfiner som forsterker sexopplevelsen. Følsomhet for grensen mellom lyst og smerte er avgjørende for en god opplevelse for begge parter. Et avtalt kodeord, en lyd eller en bevegelse, kan hjelpe til slik at den passive enkelt kan stanse spankingen.

Spanking er sikrere sex når ikke blod eller sæd kommer på skadet hud og åpne sår. Den som pisker bør unngå områder på kroppen som lett skades: hode, armer, hender, ryggrad, nedre del av ryggen, ankler og føtter. Pisker som brukes i spanking, må du alltid gå ut ifra har blodrester, også usynlige. Piskan må derfor ikke deles med flere som blir pisket, og hver pisk bør rengjøres etter bruk. Rød og irritert hud fra lett pisking er trygg mot smitte så lenge den er hel.

## FISTING

er når hele hånden føres inn i endetarmen. Fisting kan være en nytelse for to parter som vet hva de gjør, og som er på samme bølgelengde. Den passive kan forberede seg ved å tømme og skylle tarmen helt ren. Den aktive bør ha korte, nedfilte negler.

Fisting er en stor belastning på endetarmen. Sår og blødninger i tarmen kan gi økt fare for hiv-smitte. Under neglene har vi dessuten ofte en rik bakterieflora, og hender og underarmer kan ha små, umerkelige sår. Bruk av engangshansker som du kjøper på apoteket, gir derfor god beskyttelse. I forretninger for sykepleieartikler finnes også hansker som beskytter mer av armen enn bare hånden. Bytt hansker om du fister flere. Bruk rikelig med vannbasert glidekrem, og dypp hanskene i rent vann når kremen tørker. Som ved kondombruk, bør du holde i den åpne enden av hansken når du trekker deg ut, slik at ikke hansken blir igjen i tarmen.

Dersom du likevel bruker fett- eller oljebasert glidemiddel, som f.eks. Crisco, vil det gjøre kondomet porøst om dere knuller etter fistingen. Crisco og annet fett som oppbevares i en krukke, bør ikke brukes av andre hender enn dine egne. Fistingen kan også gi små blødninger og

sprekker i selve analåpningen. Rimming etter fisting kan derfor øke muligheten for blodbåren smitte av hepatitt og hiv.

## RENGJØRING AV ENDETARMEN

Mange tømmer endetarmen som en forberedelse før fistfucking eller knulling. Mange føler de har bedre sex og slapper mer av når endetarmen er fri for lukt og avføring. Ulempen er at det naturlig beskyttende slimet tarmveggen produserer, i noen grad også skylles vekk.

Enkelte sexforretninger har pumper i gummi som du kan bruke til å skylle endetarmen. Du kan også bruke en hånddusj som du skrur av dusjhodet på. Del aldri gummipumper med andre, og bruk din egen tut utenpå en dusjslange. Rengjør alltid pumpe og slangetut med såpe og varmt vann etter bruk. Pass på at ikke endetarmsåpningen skades av metallkanter. Bruk alltid kroppstemperert, rent vann uten noen tilsetninger når du skyller deg. Spyl deg flere ganger inntil vannet som kommer ut er helt klart. Ofte må du gjenta dette etter flere pauser, fordi vannet i endetarmen har klystérvirkning. Altfor hyppig skylling av endetarmen kan påvirke den naturlige bakteriefloraen i tarmen negativt.

Klystér, for å sette fart i avføringen og gjøre tarmen raskt ren, kan kjøpes på apoteket. Klystér fjerner imidlertid mye av det naturlige slimet som beskytter tarmveggene. Vi anbefaler derfor i stedet skylling av tarmen med kroppstemperert vann. Unngå alkohol, såpe eller andre tilsetningsstoffer i vann du skyller tarmen med. Tarmen suger opp slike stoffer i blodet ditt.

## TØYING AV ANALÅPNINGEN

Noen liker å tøye analåpningen ved hjelp av leketøy som du kan kjøpe i sexforretninger. Instrumenter i metall er enklest å holde rent. Her som ellers, er det viktig å rengjøre leketøy med såpe og varmt vann dersom det brukes på flere.

## SCAT – AVFØRING

Enkelte liker seksuelle leker med avføring. Scat-/avføringsleker har ingen spesiell fare for hivsmitte. Men avføring kan inneholde en rekke andre sykdomsframkallende bakterier, virus og parasitter. Salmonella, hepatitt og amøber smitter alle svært lett via avføring. Folk med en hivinfeksjon er spesielt utsatt for denne typen smitte og kan bli svært syke fordi







immunforsvaret ofte er svekket. Liker du avføring, er det klokt å forvise deg om at din partner tester seg for sykdomsframkallende bakterier, virus og parasitter.

Hepatitt B-vaksine er gratis for menn som har sex med menn, og vi anbefaler seksuelt aktive å vaksinere seg.

## RIMMING

«Rimming», slikking av analåpningen, er en kjent smittevei for hepatitt og tarmparasitter. Det kan være en liten mulighet for smitteoverføring av hiv om du slikker analåpningen, fordi det kan være småsår eller blodrester der.

## GOLDEN SHOWER – PISS

Noen har en seksuell opplevelse ved å pisse på noen eller å bli pisset på. I alminnelighet er ikke urin smitteoverførende, men sterilt og fritt for bakterier, om en ikke har en urinveisinfeksjon. Piss på hel hud er helt ufarlig. Piss i munnen kan teoretisk gi en viss smittefare, særlig om den som pisser nettopp har hatt en orgasme, og det er sædrester i pisset eller om det er blod i pisset.

## KATETER

Slimhinnen i urinrøret er svært tynn og kan lett skades. Skader i slimhinnen gjør deg spesielt utsatt for infeksjoner. Liker du å bruke kateter i urinrøret, må kateteret alltid være sterilt og innsatt med glidemiddel. Urinrøret er langt og går i en kurve, derfor bør ikke andre typer objekter brukes i urinrøret enn de som er laget for dette formålet. Blødninger oppstår lett ved bruk av kateter, selv blødninger som ikke er synlige for øyet. Kondom bør derfor brukes ved suging etter katetersex. Blod kan også være i urinen, derfor bør også piss-sex unngås etter kateterbruk.

## PIERCING

Piercing er for mange sexy og personlig. Piercing av brystvorter, pikk, baller og andre erogene soner kan øke følsomheten og dermed lystfølelsen ved sex. Piercing og tatovering, skal utføres av en erfaren spesialist som bruker sterile nåler, ringer og verktøy, og som kan gi deg gode råd om hvordan du vedlikeholder piercingen og rengjør for å unngå

infeksjoner. Piercede områder som er ferdig grodd etter noen uker eller måneder slik at huden er hel, utgjør ingen fare for hiv. Ved suging og hardere fysisk berøring av piercede områder, kan imidlertid blødninger oppstå. En «Prins Albert» på pikken bør derfor tas av ved suging, slik at den som suger ikke får blod i munnen. Knulling med piercinger under kondomet kan føre til at kondomet sprekker av friksjonen mot metallet, derfor bør ringer og nåler fjernes før kondomet trekkes på. Nikkelholdige metaller kan skape allergier. Bruk derfor metaller som kirurgisk stål, gull eller platina.

## NÅLER

Leker med nåler i åpne sår og som skaper blodsøl, kan være svært smittefarlig. Nålene som brukes, må være sterile, rengjort med antiseptisk middel. Dette kan du kjøpe på apoteket. Når du eller andre trer i nålene bør det brukes sterile engangshansker.

## BRENNMERKING OG SÅR

Leker som skaper blodsøl og åpne sår, kan være smittefarlig. Blod er bærer av de fleste smittsomme infeksjoner, inkludert hiv. Åpne sår som dessuten gror langsomt – særlig hvis du river av sårskorpen – er dessuten en vei for alle typer virus og bakterier direkte inn i dine blodbaner. Åpne sår bør dekkes til med plaster og steril bandasje til de er grodd ferdig.

Dersom du dyrker denne formen for sexleker, er det viktig at du tørker vekk alt blodsøl. Ved brennmerking vil hiv ødelegges av varmeutviklingen. Kniver og annen redskap som brukes ved skjæring i huden må være rengjort.

## BARBERING

Barbering av hodet og deler av kroppen er for noen en fetisj. Barbering av f.eks. bryst, pung, rumpe og områder rundt pikken, gjør huden glatt, bedre å berøre og slikke under sex. Del ikke barberhøvel med noen, og vent noen timer med sex etter barberingen, slik at usynlige sår har grodd. Barberes du av en annen der sex er en del av leken, bør du unngå slikk og andres sæd på områder som er nybarbert.

Det kan være enklere, gi glattere resultat og holde lenger om du bruker en hårfjerningskrem på kroppen. Husk at hårfjerningskrem





er svært irriterende for huden og må aldri sitte lenger på enn hva bruksanvisningen sier. Unngå slik krem på den mer følsomme huden på pungen.

## SEXLEKETØY

Riktig rengjort sexleketøy, som dildo, gummikukk eller analplugg, medfører ingen fare for hiv eller annen smitte. Bruk alltid leketøy som har en kant som forhindrer det i å forsvinne inn i rumpa. Leketøy rengjøres enklest med såpe og varmt vann. Leketøy som skal føres inn i kroppen, og som du ikke kan rengjøre ordentlig, bør bare brukes av deg. Bruk og skift kondom hvis du deler dildo med noen.

## BRYSTVORTELEKER

Brystvortene er erogene soner for de fleste. Å slikke, suge, klype, dra i brystvortene eller bruke en sigarettglo kan for mange gi lystfølelse, også når følsomheten kan være knyttet til smerte. Enkelte trener opp sine brystvorter slik at de kan lekes hardere ved hjelp av både fingre, tenner og klyper. Slik lek med brystvortene innebærer ingen fare for overføring av hiv eller andre blodbårne seksuelle infeksjoner når brystvortene ikke blør eller er såre. Såre brystvorter heles raskere om du smører dem inn med en fet salve.

## KUKRING

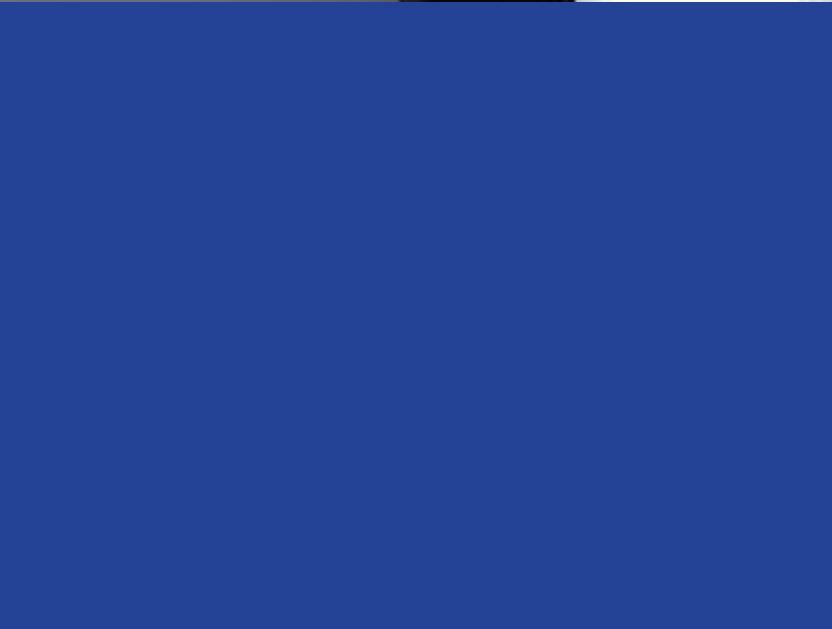
Kukringer i metall, gummi og lær brukes for å hemme blodet i pikken i å strøme tilbake i kroppen. Kukringer kan brukes både under sex for å holde pikken hardere lenger og som en stimulerende leke som øker følsomheten i kuken, også om du ikke har sex. Dersom pikken din blir kjølig og blåaktig, er det et tegn på manglende oksygen i blodet, og du bør ta kukringen av en stund. Ereksjoner som varer altfor lenge kan også skade svampegemene i pikken din.

## VAKUUMPUMPING

Pumper til å skape undertrykk og dermed forhindre at blodet går tilbake fra kukk og eventuelt også pung, kan kjøpes i enkelte sexforretninger. Undertrykket får pikken til å holde seg hard, øke i størrelse og kan også gjøre den mer følsom. Bruk ikke for stor sylinder når du pumper, enkelte har erfart at pikken da kan få en ujevn form. Start forsiktig med lite









undertrykk, slik at svampegemene i pikken som skal holde blodet, ikke skades. For stort vakuu kan ødelegge svampegemene og gi blødninger. Vakuu bør aldri beholdes lenger enn maksimalt 20 minutter. Enkelte pumper også brystvortene sine, og de samme forsiktighetsregler gjelder her. I smittesammenheng er vakuumpumping ufarlig, men også her skal du bruke ditt eget utstyr og holde det rent med såpe og vann.

## SUGING

De aller fleste suger uten kondom. Suging er sikrere sex mot hiv hvis du unngår sædavgang i munnen. Hiv finnes også i forsatsen (precum) hos en som har hivinfeksjon, men sæd i munnen gir større risiko for smitte.

La det aldri gå i munnen på en partner, og unngå at han lar det komme i munnen din. Skulle det skje, er det viktig at du spytter ut sæden. Små, ofte umerkelige sår og blemmer i munnen eller halsen kan føre til hivsmitte ved suging med sædavgang. Det kan være lurt å ikke ha pusset tenner, tunge eller bruke tanntråd eller tannpirker før du skal suge, siden du da kan ha fått små sår og rifter i tannkjøttet og på tunga. Spytt fra en hivsmittet person kan ikke overføre hiv.

Både syfilis, gonoré og klamydia kan smitte både fra munn til pikk og omvendt, også uten sædavgang.

## FØTTER

Enkelte har føtter som en fetisj. En fotfetisjist som leker med dine føtter, kan gi deg en sensuell opplevelse med massasje, slikk, sug og berøring av føttene dine. Enkelte leker også med føtter og stortå rundt analåpningen. Det er helt trygt å nyte føtter og fotsex.

## STEARIN OG IS

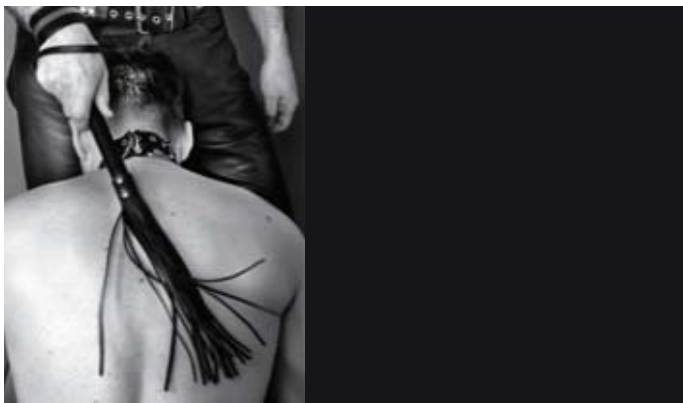
Å dryppe flytende stearin på erogene soner på kroppen, som bryst, pikkhode og rumpeballer, kan være sensuelt og opphissende. Bruk gjerne billig, parafinbasert stearin som smelter ved lavere temperatur. Is som smelter og drypper kan også være opphissende.

## PUSTEKONTROLL

Når hjernen utsettes for surstoffmangel, kan enkelte oppleve en ruslignende tilstand, som oppleves sterkt i sammenheng med sex. Belastningen på hjerne og hjerte er stor ved denne formen for sex, og noen har mistet livet under slike sexleker. Foregår nesten-kvelningen ved tau eller plastpose, er du helt avhengig av en våken partner som kan redde deg dersom du besvimer.

## ELEKTRISITET

I enkelte sexforretninger kan en kjøpe apparater som ved hjelp av elektriske spenninger i erogene soner skal gi seksuell stimulering og gjøre deg kåt. Det er ingen risiko knyttet til overføring av seksuelt smittsomme infeksjoner ved bruk av slike apparater. Batteridrevne apparater med lav spenning har også lav risiko for din helse når det foregår under beltestedet, vekk fra hode og overkropp. El-sex bør du aldri gjøre alene. Bruk aldri apparater som er knyttet til strømmettet. Har du problemer med hjertet, skal du holde deg unna alle former for el-sex.





# DRESS- KODER

De fleste klubber og fester for lær-, SM- og fetisjmiljøene praktiserer dresskoder for å skape identitet og en god atmosfære. Støvler er oftest et minstekrav, så lenge støvlene ikke går i takt: Bruk av lær, lateks, uniformer og sexy effekter gir signaler om egen identitet og seksuell tenning. Tørkle i høyre eller venstre baklomme kan gi klar beskjed om dine seksuelle preferanser (et tørkle om halsen betyr at du er klar for både en aktiv og en passiv rolle i sexleken):

FARGE	VENSTRE BAKLomme	HØYRE BAKLomme
SVART	HARD SM, MASTER	HARD SM, SLAVE
LYSEBLÅ	VIL SUGES	VIL SUGE PIKK
MÅRKEBLÅ	VIL KNULLE AKTIVT	VIL BLI KNULLET
GUL	PISSE PÅ DEG	VIL BLI PISSET PÅ
GRÅ	BONDAGE, VIL BINDE DEG, LETT SM	BONDAGE, VIL BINDES, LETT SM
RØD	VIL FISTE DEG	VIL BLI FISTET
BRUN	GIR SCAT/DRITT	TAR I MOT SCAT/DRITT
OLIVENGR.	MILITÆR DISPLIN, GIR ORDRE	MIL. DISPL., TAR I MOT ORDRE
ORANSJE	LIKER ALT SOM AKTIV NÅR SOM HELST!	IKKE INTER. I SEX AKKURAT NÅ. ELLER: LIKER ALT SOM PASSIV





# SEX OG RUS

Mange homser har sex når de er ruset, ofte på alkohol, noen ganger narkotika, eller begge deler. De fleste klarer likevel å ha sikrere sex. Rusen kan også føre til at grensene dine utfordres, og du tar større risiko enn hva du ville ha gjort ellers.

## POPPERS (AMYLNITRITT, BYTUL- OG ISOBUTYLNITRITT)

gir et kortvarig, intenst «rush» under sex. Poppers ble tidligere brukt som hjertemedisin, fordi dampen som sniffes gjennom nesen utvider blodårene og øker hjerterefrekvensen. Av samme grunn kan poppers brukes som seksuell stimulan. Mennesker med blodtrykk- og hjerteproblemer skal ikke bruke poppers. Poppers i kombinasjon med Viagra eller andre potensstimulerende midler kan føre til dødsfall selv hos friske mennesker. Poppers er forbudt solgt eller innført i en rekke land, bl.a. Norge. Vanlige bivirkninger ved bruk av poppers er hodepine og slappere pikk. Bruker du poppers f.eks. når du fistes, kan du også lettere overse kroppens signaler om å ta det roligere slik at du unngår skader i analen.

En del hivspesialister advarer mot poppers dersom du har en hivinfeksjon og mener å se en sammenheng mellom poppersbruk og raskere sykdomsutvikling.

## ANDRE RUSMIDLER

Sentralstimulerende stoffer virker forskjellig, men har ofte det til felles at de gir en følelse av oppstemthet. Blanding av flere rusmidler gjør rusen mer uforutsigbar og øker sjansen for at du utsetter deg for risiko.

Forskning viser at mange har blitt hivsmittet i rus av sentralstimulerende midler som for eksempel amfetamin, ecstasy, GHB (gammahydroksybutyrat), kokain, ketamin og metamfetamin (crystal meth). Mange av stoffene gir gjerne sår eller blemmer i munn og svelg som kan gjøre deg mer mottakelig for smitte.

Benzodiazepiner er oftest piller framstilt til medisinsk formål. Det kan være beroligende, angstdempende eller lignende medikamenter som tas







for å oppnå rus eller miste hemninger. Noen vanlige er Rohypnol, Valium og Stesolid.

Noen ruser seg for rusens egen del eller for å føle tilhørighet til en sosial gruppe eller "setting", mens andre ruser seg for å ha sex eller for å forsterke sexopplevelsen.

Er du ruset under SM-sex, kan rusen svekke smertesignalene kroppen gir deg, signaler som hjelper deg til å bestemme tempo og styrke i sexaktivitetene og å unngå skader.

Enkelte rusmidler, også alkohol, kan gi kjente bivirkninger og ugunstige effekter for deg som går på enkelte typer hivhemmende medisiner. Legen din kan gi deg råd og informasjon om dette.

# RIKTIG KONDOMBRUK BESKYTTER

Kondom sammen med vannbasert glidekrem gir god beskyttelse mot hiv. Sjekk datomerkingen på kondomet før bruk. Vær forsiktig når du åpner pakken og når du tar kondomet på, slik at du ikke skader det. Klem ut luften i tuppen, og kontroller at det kommer på riktig vei, samtidig som du ruller kondomet på. Kondomet skal rulles på når pikken er stiv. Har du problemer med å bruke kondom, kan det hjelpe å trene alene.

Kondomet skal være på under hele samleiet. Dette er nødvendig fordi det finnes virus i den smørende væsken som siver ut når du er kåt. Det kan dessuten være vanskelig å kontrollere når utløsningen kommer. Det er viktig at den aktive trekker seg ut etter sædavgang, fordi kondomet kan gli av når pikken blir slapp. Hold på kondomet, slik at du er sikker på å få det med ut.

Kondomer kan sprekke, men ved riktig bruk og mye vannbasert glidekrem er sjansen for kondomsprekk liten. Opplever du kondomsprekk, bør du sjekke at kondomene dine ikke er for gamle og at du bruker kondomet riktig med tilstrekkelig vannbasert glidekrem.

To kondomer beskytter ikke bedre enn ett. Rulles et kondom utenpå

et annet, vil begge kondomene utsettes for friksjon mot hverandre, som kan føre til kondomsprekk.

Fordi et kondom kan sprekke, vil analt samleie innebære en viss risiko. Kondom sammen med vannbasert glidemiddel gir god beskyttelse mot hiv. Hvis samleiet varer lenge, bør dere bytte kondom underveis. Har du sex med flere partnere samtidig, må du bruke nytt kondom for hver partner.

## VANNBASERT GLIDEMIDDEL

Glidemiddel reduserer risikoen for at kondomet skal sprekke ved knulling. Bruk alltid rikelig med vannbasert glidemiddel når du har analsex eller skal føre en gjenstand inn i kroppen. Det smører slik at motstanden blir mindre, reduserer faren for sår og rifter og at det skal gjøre vondt for den som knulles eller får en dildo, en hånd eller noe annet inn i seg. Hvis det gjør vondt, spenner en seg, og kondomet kan sprekke under knulling.

Mengden glidemiddel som kondomet er innsatt med, er for lite for analt samleie. Det kan være nødvendig å ha på glidemiddel flere ganger. En dråpe glidemiddel på pikkhodet før du ruller på kondomet, øker følsomheten for deg som har kondomet på. Samtidig kan du unngå å bli sår eller irritert av friksjon fra kondomet. En dråpe er nok. Bruker du for mye glidemiddel på innsiden, kan kondomet lett gli av.

Det er ikke det samme hva slags glidemiddel du bruker. Salver, kremer, massasjeoljer og liknende inneholder fett. Fett, som f.eks. Crisco, ødelegger gummien i kondomet. Har du ikke glidemiddel tilgjengelig ved knulling, kan du også bruke eget spytt til å smøre din egen analåpning og utenpå kondomet til ham du har sex med.

Vannbasert glidemiddel får du kjøpt på apotek, i en del dagligvarebutikker, på postordre eller i sexbutikker. Det finnes glidemidler med lukt og smak, men kontrollér at de er vannløselige. Glidemiddel eller spermadrepende glidemiddel uskadeliggjør ikke hiv. Spermadrepende glidemiddel anbefales ikke fordi det irriterer tarmveggen. Du kan bestille kondomer og vannbasert glidemiddel gratis fra [kondom@helseutvalget.no](mailto:kondom@helseutvalget.no).



## HIVINFEKSJON

Hiv (menneskelig immunsviktvirus) er viruset som kan føre til aids (acquired immune deficiency syndrome, ervervet immunsviktsyndrom). Viruset bryter langsomt ned kroppens immunforsvar, og livstruende infeksjoner kan oppstå når en person har vært smittet noen år. I de siste årene har det blitt utviklet meget effektive medisiner som gjør at de fleste kan leve lenger og friskere med en hivinfeksjon. Hivinfeksjonen kan likevel ikke helbredes, og det finnes ingen vaksine mot hiv.

De vanligste symptomene er feber, utslett på deler av kroppen, nattesvette, halsonde, forstørrede lymfeknuter og muskel- og leddsmerter. Noen, men ikke alle, får symptomer på en hivinfeksjon.

Har du hatt analsex uten kondom eller fått sæd i munnen og er engstelig for om du kan ha blitt smittet av hiv, bør du ta en hivtest. Først tre måneder etter eventuelt smittetidspunkt kan en slik hivtest med sikkerhet slå fast om du er smittet eller ikke.

Å teste seg for hiv, syfilis, gonoré og andre seksuelt overførbare infeksjoner kan være avgjørende for helsen din. Regelmessige årlige tester for å ta vare på egen helse er derfor å anbefale for menn som har sex med menn. Har du sex med mange partnere, øker også risikoen for å få seksuelt overførbare infeksjoner, og du bør teste deg oftere. Hivtesten er gratis og kan gjøres anonymt.



# ORGANISASJONER

## HELSEUTVALGET

Helseutvalget (HU) arbeider landsdekkende for bedre helse blant menn som har sex med menn, og kvinner som har sex med kvinner. HUs arbeidsområder er, foruten forebygging av hiv og andre seksuelt overførbare infeksjoner, også lesbisk helse, rus og psykisk helse. HU arrangerer samtalegrupper og kurs, oppsøkende virksomhet og kampanjer, og tilbyr individuelle samtaler. HUs medarbeidere har taushetsplikt, og du kan være anonym.

På [www.helseutvalget.no](http://www.helseutvalget.no) finner du mer informasjon om seksuell helse og homohelse generelt. Du kan også bestille kondomer og informasjon hjem til deg ved å sende en e-post til [kondom@helseutvalget.no](mailto:kondom@helseutvalget.no), og du kan stille spørsmål. Helseutvalget for homofile kan kontaktes på telefon 23 35 72 00 eller e-post: [post@helseutvalget.no](mailto:post@helseutvalget.no).

## SLM-OSLO (SCANDINAVIAN LEATHER MEN OSLO)

Klubb for fetisj- og SM-interesserte homo- og bifile menn. Klubben jobber med å fremme kameratskap slik at vi kan ta vare på og støtte hverandre i vår seksuelle utvikling som lærhomser. I det ligger også at vi skal oppmuntre til sikrere og ansvarlig sex. Klubben arbeider også med relaterte menneskerettigheter. Dresskoder er lær, gummi, uniform eller jeans. Rasistiske og nazistiske holdninger, ytringer og handlinger er uforenlig med medlemskap i SLM-Oslo. Klubblokalet ligger i Grønlandsleiret 73 i Oslo. Informasjon om fester, dresskoder osv. finner du på [www.slm-oslo.no](http://www.slm-oslo.no).

## SMIA

informerer om SM og fetisjisme som en sikrere, sunn og samtykkende seksuell uttrykksform, levemåte og identitet. Dette skjer ved rådgivningstelefon, informasjonsbrosjyrer, nettside, interaktive prategrupper og verksteder. På lekestuene én onsdag i måneden har sm- og fetisj-interesserte lesber, homser og bifile mulighet til å slå seg løs og treffe likesinnede. Som undergruppe i LLH-Oslo, Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring, er Smia initiativtaker og primus motor i menneskerettighetsarbeidet til Diagnoseutvalget ReviseF65. Ring tlf 958 76 269 eller se oppdatert møtekalender på [www.smia-oslo.no](http://www.smia-oslo.no).

# NYTTIGE LENKER

Diagnoseutvalget Revise F65 er et utvalg under Landsforeningen for Lesbisk og Homofil frigjøring som arbeider for å avskaffe ikke-faglige og stigmatiserende SM/fetisj-diagnoser i samarbeid med SLM, SMil og Smia.  
[www.ReviseF65.org](http://www.ReviseF65.org)

SMil Norge (for alle SM-ere, uansett seksuell orientering)  
[www.smil-norge.no](http://www.smil-norge.no)

LLH – Landsforeningen for lesbisk og homofil frigjøring. [www.llh.no](http://www.llh.no)

Aksept – senter for alle som er berørt av hiv: [www.aksept.org](http://www.aksept.org)

Hiv-Norge – interesseorganisasjonen for mennesker med hivinfeksjon:  
[www.hivnorge.no](http://www.hivnorge.no) (Tidligere Pluss-LMA)

Olafiaklinikken i Oslo – senter for rådgivning, test og behandling av seksuelt overførbare sykdommer og hiv: [www.olafia.no](http://www.olafia.no)

[www.rusdir.no/fakta\\_om/](http://www.rusdir.no/fakta_om/) – informasjon om forskjellige typer rusmidler på norsk

Lenker til nettsteder for europeiske lær-, fetisj- og SM-klubber finner du på [www.slm-oslo.no](http://www.slm-oslo.no)

Denne brosjyren er laget i samarbeid mellom Helseutvalget, SLM-Oslo og Smia, og er finansiert av Sosial- og helsedirektoratet.