

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Hey-du.

Hey-du.

Hey-du.

Hey-du.

Hey-du.

Hey-du.

Hey-du.

Hey-du.

Hallo, Jira.

Hallo, Fabio.

Wir sind heute nicht zu Hause, sondern outdoor, indoor.

Wir sind an einem speziellen Ort.

Wir sind an einem speziellen Ort.

Wo sind wir denn hier?

Wir sind im Checkpoint Zürich.

Heißt, offiziell.

Genau, und wir sind hier mit Lukas.

Er wird uns etwas über STIs erzählen.

Das geliebte Thema.

Hallo Lukas.

Hallo zusammen.

Verzähl mal, wer bist du?

Wie gesagt, ich bin Lukas.

Ich bin gelernte Fleckfachmah.

Ich arbeite als Berater im Checkpoint.

Ich teste regelmässige Menschen auf sexuell übertragbare Krankheiten.

Und berate zu diesen Themen.

Ich habe gesagt, das ist nicht so ein geliebtes Thema.

Ist das auch das, was du so feststellt bist?

Genau, das kommt sehr auf die Zielgruppe.

Es ist ein bisschen da, als Klientin.

Und ganz viel, was erstmals kommt, sind schon etwas zurückhaltend.

Vielleicht auch ein bisschen beschämt am Anfang.

Aber wir versuchen hier einfach das Offenungsumfeld zu schaffen.

Und meistens geht es nicht lang.

Und die Leute fühlen sich doch mit dem nicht ganz so wohlfühlt Thema bei uns wohl.

Ich war im Mai hier bei dir.

Ich muss sagen, ich bin beeindruckt von der Location.

Es ist ganz geil hier.

Aber auch natürlich, was wir besprochen haben,

ich habe auch ganz viele Fragen gehabt.

Dort habe ich gemerkt, es wäre einfach gut,

wenn das Wissen irgendwie gespreadet werden könnte.

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Weil mein Wissen, das habe ich gemerkt, war ziemlich veraltet.

Was sind so die Basics rund um das Testen?

Also grundsätzlich merken wir das auch, wie nach dem aus welcher Altersgruppe unsere Klientin stammt. Ob da die AIDS-Krise noch in der Köpfe ist oder nicht, das ist wirklich das erste Thema, das eigentlich immer aufkommt, ist die Angst vor HIV.

Ist in der meisten Fälle nicht mega berechtigt und wir testen darum auch sehr gerne auf die anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Wir haben also die Big Four, die wir testen, HIV, Syphilis Klamydia und Conococcus.

HIV ist die einzige virale Infektion unter den vier Infektionen.

Die anderen sind Bakteriellen und die Bakteriellen Infektionen sind sehr viel einfacher übertragbar. Darum sehr viel wahrscheinlicher, dass man diese hat.

Es ist auch etwas über die Zügelungsarbeit, die wir als Beraterinnen leisten dürfen, dass man die Leute auf all die Krankheiten testet und eben nicht nur auf HIV.

Ist dann die Angst in der jüngeren Generation, und nicht in unserer alten Generation, grundsätzlich vor STI-1 herum?

Und wenn ja, sind die zum Beispiel jetzt, keine Ahnung, haben sie einen grösseren Alarm gelockt auf Klamydia als auf HIV

ist HIV immer noch so spektakulär?

Grundsätzlich in meiner Wahrnehmung ist HIV schon immer noch spektakulär.

Ich glaube, es kommt einfach auch aus unserem Aufklärungsunterricht in der Schule.

Jeder lernt, ein Gummi darüber zu ziehen und das schützt dann vor allem vor HIV, viel weniger vor den anderen Sachen.

Darum ist irgendwie das Bewusstsein von der Krankheit immer noch für HIV am grössten.

Der grosse Unterschied macht, dass die Angst weniger ist, weil man die Bilder von AIDS-Erkrankten nicht mehr gleich im Kopf hat.

Hat man sie nicht mehr gleich im Kopf, weil sie nicht mehr gezeigt werden?

Oder hat sich dann in diesem Sinne einen möglichen Krankheitsverlauf

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

auch der Massen verändert,  
dass die Angst vielleicht gar nicht mehr,  
ich sage mal, so gross sein muss,  
wie bei Spitz formuliert?  
Also grundsätzlich soll gar keine Angst sein,  
es ist immer noch eine unheilbare Infektion,  
HIV, aber es ist sehr gut behandelbar  
und mit der heutigen Therapie  
hat man die gleichen Lebenserwartung  
wie jemanden, der ohne HIV lebt  
und man ist unter erfolgreicher Behandlung  
auch im Anstecken.  
Also grundsätzlich ist HIV auch einfach etwas,  
das dann auf dem Papier steht,  
aber mit dem Leben von diesen Menschen  
abgesehen von einer Tablette am Tag  
nicht viel zu tun hat.  
Wie sieht es dann mit den anderen Big Three,  
die noch übergeblieben sind?  
Genau, die anderen drei,  
Syphilis, Chlamydia und Conococcus,  
sind, wie gesagt, bakterielle Infektionen  
und sehr viel einfacher übertragbar.  
Dort sind sie sehr einfach zu behandeln,  
sie sind alle heilbar  
und es werden alle mit den Antibiosen behandelt.  
Lange von einer einmaligen Injektion in den Muskeln  
über sieben Tagen als Tablette  
und dann ist das Ganze wieder gegessen.  
Das klingt jetzt bei allen vier  
ziemlich harmlos in Anführungszeichen.  
Heißt das jetzt,  
ich müsste vielleicht gar nicht mehr so genau schauen?  
Schwierig formuliert.  
Grundsätzlich,  
meine Haltung ist, du sollst keine Angst davor haben.  
Am besten schützt du dich gleich mit den Testen.  
Es ist nicht so, dass Krankheiten per se harmlos sind.  
Sie sind einfach zu behandeln, wie gesagt.  
Aber man muss herausfinden, dass man sie hat.  
Gerade ein Syphilis, der fortschreitet,  
der unentdeckt bleibt,  
kann schwerste Folgen nach sich ziehen,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

wenn sie nicht behandelt wird.  
Bei diesen Krankheiten macht es Sinn, sich zu testen.  
Sich davor zu schützen, ist sehr schwierig.  
Auf Sex möchten wir alle nicht komplett verzichten.  
Sobald wir Sex haben, können wir safer Sex betreiben.  
Aber safer Sex gibt es nicht.  
Man hat immer ein gewisses Risiko,  
wo man mit Sex eingeht.  
Vor allem kann man sich mit dem Kondom sehr gut schützen.  
Für die Männer, die Sex mit Männern haben,  
gibt es noch Prep als Möglichkeit.  
Vor den anderen Krankheiten schützt ein Kondom  
sehr unzuverlässig, also zu 50 %.  
Das restliche Risiko kann man mit regelmässigem Testen abdecken.  
Auch entscheidend bei diesen Krankheiten  
als Unterschied zum HIV.  
Sie sind auch bei Moralverkehr übertragbar.  
Dort schützen wir uns alle nicht wirklich gerne.  
Grundsätzlich ist das auch okay.  
Man muss sich dem Risiko, wo man eingeht, bewusst sein.  
Wenn ich das jetzt kondensiere,  
heisst das für jemanden,  
unabhängig von der Beziehungsform,  
der noch etwas kennenlernt  
und findet einmal ein Horizontal.  
Ich hätte durchaus etwas ansprechen können.  
Wenn ich super safer sein will,  
würde man zuerst alles testen  
und dann in den Horizontal oder fertig haben.  
Grundsätzlich ist das ...  
Du weisst es vielleicht nicht,  
die uns zu lassen wissen,  
dass ich bezieite, wie sehr puristisch es ist.  
Wir leben alle in Utopia.  
Grundsätzlich bin ich ein Freund,  
in die Horizontale zu gehen, wenn es passt.  
Es ist einfach schön.  
Was kommt darauf an?  
War das einmalige Horizontale  
oder könnte es weitergehen und länger laufen?  
Was man beim Testen wissen muss,  
ist, dass die Testen 6 Wochen Abstand zum letzten Risiko brauchen.  
Bis sie ein Erkrankung zur Verlässung nachweisen können.

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Bei Chlamydia und Conococcus sind es 2 Wochen.  
Jetzt hast du zuerst mit jemandem Sex gehabt,  
hast du jemanden uns kennengelernt  
und möchtest dann wirklich 6 Wochen warten?  
Oh mein Gott!  
Weil ich bin ja die Geduldigste auf der Erde, nicht wahr?  
Wenn ich jetzt in diesem Fall jemanden uns kennengelerne,  
in den Horizontalen landen,  
egal ob einmalig, dreimalig oder 15malig,  
ist es egal,  
und mich spätestens 6 Wochen später testen lassen,  
hätte ich wenigstens herausgefunden,  
was ich und ob ich etwas habe  
zu behandeln.  
Genau, das wäre genau mein Vorschlag.  
Zögert die Horizontale nicht aus, genieße es  
und redet aber über die Themen.  
Macht es vielleicht Sinn,  
6 Wochen später einmal einen Termin zu machen,  
um sich zu testen.  
Man kann sich dann auch gemeinsam behandeln,  
auch im schlimmsten Fall.  
Wäre auch okay.  
Ein paar behandeln.  
Aber Sheila, du bist,  
wo ich da war,  
bin ich nach Hause gekommen  
und habe meine News erzählt,  
was ich da so gehört habe.  
Du hast mir erst mal erzählt,  
wie du flascht auf dem Ort warst.  
Ich habe das Gefühl, dass ich schon in einer Party war.  
Im ersten Moment habe ich einen hell begeisterten,  
ich habe einen u-coolen Ort,  
und es hat im Fadis gekocht,  
wenn ich mich zum Gehäuse ging,  
ist es nicht so sexy vom Ambiente her.  
Aber nachher hast du dann erzählt,  
was man dir gesagt hat,  
und ich habe einen recht erstauntereidigt.  
Ja, weil du bist,  
du testest gerne,  
du willst sicher sein.

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Ich meine, es wird,  
es werden alle sicher sein,  
aber wenn ich das verstanden habe,  
muss man mehr testen,  
nicht nur einmal im Jahr.  
Ich verstehe etwas aus dem,  
was du gesagt hast,  
dass man da nicht unbedingt  
einen Testwahn ausbrechen müsste.  
Definiere mal den Testwahn,  
weil gemäß meiner Logik,  
ich würde das bedeuten,  
dass ich spätestens,  
wenn eine neue Person dazu kommt,  
wenigstens von der anderen Person,  
die neu dazu gekommen ist,  
sagen wir jetzt mal,  
der restlichen Kreis ist geschlossen  
und hat alle seine Tests abgegeben.  
Ich weiss, eine hochkomplexe Angelegenheit,  
eine Riesenbürokratie, nein.  
Aber eigentlich müsste man,  
gemäß meinem Verständnis,  
kenne oder wäre es schön,  
wenn jede neu dazu kommende Person  
eigentlich ein aktuelles Testergebnis hat.  
Einfach zum Wissen,  
dass der Circle oder die Kette,  
oder wie auch immer man das nennen will,  
nimmt etwas zusätzliches auf,  
was eben volles Testet ist.  
Das ist ja ein bisschen der Unterschied,  
zwischen nicht monogamen Beziehungen  
und monogamen Beziehungen,  
die man vielleicht in monogamen Beziehungen  
eher nicht so viel  
als die sexuellen Partnerinnen hat.  
Und bei nicht monogamen Beziehungen  
hat man halt das öfter.  
Und dort habe ich mich auch überlegt.  
Aber wie sieht man das aus,  
mit dieser ganzen Kette  
und herumstehend ist es eine Kette,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

die Freunde von Sheila  
und meine Freundinnen.  
Und die haben ja dann auch noch andere Partnerinnen.  
Das ist eine Riesenkette.  
Was sagst du zu dem?  
Irgendwie kommt mir gerade wieder Corona in Sinn.  
Ja, Kontakttracing betrieben  
mit sexuell übertragbaren Krankheiten,  
kann man auch machen, oder?  
Es kommt dann mega so darauf an,  
was für eine Beziehungsform lebt man,  
wie viele Partnerinnen hat man  
und was hat man da für eine Abmachung drinnen?  
Grundsätzlich, monogam lebende Paare,  
die kommen ganz häufig,  
irgendwo so Anfangsbeziehung,  
in der Regel mit der Idee,  
wir wollen jetzt Kondom weglassen,  
wenn wir heterosexuell leben,  
dann ist unsere grösste Sorge die Schwangerschaft  
und nicht sexuell übertragbare Krankheiten.  
Aber die testen sich dann einmal  
um sich zu fühlen,  
was absolut auch ein Grund ist,  
um sich zu testen,  
um sich einfach sicher zu sein.  
Dann haben wir die,  
die single sind oder offene Beziehungen  
mit sehr viel wechselnden  
Sexualpartnerinnen,  
die dann aber auch das sexuelle Verhältnis  
nicht länger anhalten,  
sondern sind häufig mit One-Eyed-Stands  
oder irgendwohin über Dating-Apps  
oder was auch immer,  
ihre Sexualpartnerinnen finden.  
Die kennen sich nie,  
sechs Wochen treffen sich nie über längere Zeit,  
da macht es keinen Sinn,  
dann aufgrund von dem zu testen.  
Dort ist wirklich so unsere Devise,  
sich mindestens einmal im Jahr zu testen,  
wenn man wechselnde Sexualpartnerinnen hat,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

respektive alle zehn  
Sexualpartnerinnen.  
Das finde ich eine hohe Rehe,  
das ist eine hohe Rehe im Fall.  
Also nicht, weil man dich nicht erreichen würde,  
verstehe mich nicht falsch,  
sondern mehr so...  
Also, ist es denn so,  
dass, wenn ich  
sage mir im Januar,  
also ich mache im Dezember ein Test,  
alles super,  
jetzt habe ich im Januar wieder einmal  
einen neuen Partner,  
ob jetzt das irgendwie vier Wochen geht  
oder sieben Wochen, sei da hingestellt,  
und tue mich im Dezember darauf wieder testen.  
Date,  
habe ich  
Klamydien kassiert.  
Wenn ich das erst im Dezember erfahre,  
ist die Welt noch enorm,  
also  
ist es therapierbar in diesem Sinn,  
oder  
würde ich es eh merken, an dem ich testen würde.  
Also ich weiss, was ich noch nicht einschätzen kann,  
da habe ich es noch nie gehabt,  
ist so, wie gut  
besteht die Möglichkeit,  
dass ich zumindest bei den Träumen  
nicht unbedingt merken muss.  
Merkt man die anderen?  
Wird ich dann grün?  
Habe ich keine Ahnung?  
Juckerei?  
Also grundsätzlich  
die Welt geht nicht unter,  
wenn du erst so spät merkst.  
Zumindest  
gehen wir mal schwer davon aus,  
dass sie nicht untergeht.  
Du hast nicht unbedingt Symptome, nein.



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Das ist genau der Punkt,  
wieso wir das Test anbieten,  
60-70% vor allem von den Männern  
haben keine Symptome,  
da kommt es noch ein wenig darauf an,  
wo man die Bakterien hat.  
Die leben auf der Schleimhaut,  
man kann es im Rachen haben,  
Männer mit Penis in den Haaren rühren,  
Menschen mit Volva können es vaginal haben  
und anal kann man es haben.  
Es kommt dann noch ein wenig darauf an,  
wo man es hat, wie Symptome ausgesehen,  
wenn man überhaupt Symptome hat.  
Und  
Rachen, das sind irgendwo  
das W-Hueste-Geschichte,  
eine sexuell übertragbare Krankheit zu schreiben,  
ist relativ schwierig.  
Wie die Herkold?  
Ich weiss nicht, wie mein Arzt auf die Idee kommt.  
Ja, ich komme ganz auf den Arzt darauf an.  
Genau,  
wenn du Symptome hast,  
also gerade die  
Symptome von den Haaren rühren,  
die vaginalen Symptome,  
die bringen einem schon mal zum Arzt,  
aber weil einfach so viele gar keine Symptome haben,  
schon Sinn.  
Noch zu den  
Polybeziehungen,  
da kommt es auch wieder ein wenig darauf an,  
wie funktioniert man eben irgendwo  
als Konstrukt,  
als Gruppe, als Menschen zusammen?  
Was sind da die Ansprüche?  
Im Sinne von, man hat nicht One Night's Dance,  
man hat eher  
fester oder länger anruhende  
Partnerinnen.  
Dann kann es natürlich eine Abmachung sein,  
wir möchten uns grundsätzlich

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

als das Konstrukt schützen.  
Und wenn eine neue Beziehungsperson dazu kommt,  
dann möchten wir,  
dass sie sich testen,  
damit wir quasi gewisse  
Sicherheit haben.  
Dann ist es in diesem Sinn nicht  
ein extrem hoher Risiko,  
sondern auch wieder mehr Sicherheitsbedürfnisse  
von diesen Menschen,  
die man möchte,  
irgendwo abdecken und schützen.  
Aber in diesem Fall habe ich  
auf jegliche Administration  
gegen Sy und Ordner verzichten.  
Und einfach für mich  
persönlich  
einmal pro Jahr gemäßtiere  
außer der Zahl steigt über 10.  
Daher komme  
mein Testzettel durchmachen  
und wenn das in Ordnung ist,  
nice und wenn es nicht in Ordnung ist,  
auch okay.  
Eventuell müsste ich dann überlegen,  
ob ich irgendjemandem muss Bescheid geben,  
wo ich zumindest in einer stehenden Beziehung bin.  
Grundsätzlich sind wir  
natürlich mega fremden davon,  
dass wir möglichst alle  
Sexualpartnerinnen,  
die wir irgendwo in einem gewissen  
zeitlichen Abstand zu diesem  
positiven Testergebnis Kontakt gehabt haben,  
versuchen zu informieren,  
dass sich die einfach auch testen können.  
Gerade Klamydia Gono Kocken  
übertragen sich super.  
Also dort hat man, wenn wir Kontakt zu einer  
positiven Person hatten,  
eine Übertragungsverhindlichkeit von 50%.  
In den hoch ansteckenden Krankheiten  
ganz im Gegensatz zu HIV,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

wo mega schlecht übertreitet wird.  
Und auch noch mal, es ist mega  
eine Frage nach Team-Sicherheitsbedürfnisse.  
Wie fühlst du dich damit,  
wenn du findest, ich möchte mich nach  
fünf Sexualpartnerinnen  
testen, um mich gut zu fühlen.  
Go for it, mach das.  
Das bringt nichts,  
wenn du bei jedem  
mal in der Horizontale denkst,  
scheisse, eigentlich hätte ich jetzt doch  
eine Frage zu testen, wenn ich jetzt etwas habe.  
Also musst du irgendwo  
dein Sexleben geniessen,  
und wenn dein Sicherheitsbedürfnis das möchte,  
dass du alle fünf Partnerinnen  
dich testen kannst, dann kannst du das auch  
gut natürlich machen.  
Das mit den 10 Partnerinnen  
ist,  
dass es testen  
bei maximal  
wie ist es?  
Genau, guten Morgen.  
Kann man trotzdem davon aus,  
dass man sich bestmöglichst tut  
schützen?  
Also das heisst, man hat  
zum Beispiel ein Kondom,  
oder  
ich meine, es gibt ja noch  
ganz viele andere Möglichkeiten,  
sich zu schützen.  
Das Leben ist ja,  
es besteht aus Risiko, nicht wahr?  
Man muss, aber  
finde ich, aber trotzdem  
etwas schauen, und  
wie wir gesagt haben, wir sind noch aus  
der Generation, die  
Stop Aids Plakate hatte,  
und ich bin,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

also  
für mich, ich habe es nicht,  
wir haben es nicht im Sinne  
Sex mit einer Frau zu haben, ohne  
dass ich ein Kondom habe,  
wenn das  
einfach  
eine feste Partnerin ist.  
Das ist  
bei mir so fest einbrennt,  
das geht nicht.  
Wenn ich das so höre,  
einerseits muss man die Krankheit  
ernst nehmen,  
andererseits ist es leicht  
therapierbar, man muss schauen,  
aber es ist  
ein bisschen leicht verwirrt.  
Wie ernst soll man das jetzt nehmen?  
Was empfehle ich meinen Kindern?  
Ich empfehle meinen Kindern,  
ich frage mich,  
bin ich ein übertriebene Helikoptermutter,  
was ich nicht schwer hoffen muss,  
wenn ich meinen Kindern  
allen drei von Mädels bis Buben  
finde, sobald du  
horizontalen Werten diagonal  
etwas anstellst,  
dort sind Komis nicht mit.  
Oder ist das gar nicht mehr nötig?  
Grundsätzlich  
ein  
Kondom ist ein sehr gutes  
Lebensmittel, wie gesagt,  
vor allem für Schwangerschaft  
bei heterosexuellem Kontakt.  
Es schützt sehr zuverlässig  
für HIV.  
Das Risiko für HIV  
in der Schweiz unter heterosexuell  
lebenden Menschen ist  
verschwindend gering.

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Man hat wirklich  
kaum  
Neujahrsteckungen unter heterosexuell  
lebenden Menschen.  
Es betrifft hauptsächlich  
Sex mit Männern.  
Es ist sicher nicht falsch,  
wenn du deinen Kindern beibringst,  
wo die Kondome sind, wie sie funktionieren  
und dass wir sie brauchen.  
Es ist aber wirklich  
auch nicht das Ding.  
Es ist wirklich so,  
wie du gesagt hast,  
mit diesen Stop-Aids-Kampagnen,  
das Kondom ist einfach mega anpreiset worden,  
ein easy allen Kopf  
und  
letztlich wird sie auch immer noch viel gebraucht.  
Es ist super günstig.  
Es ist sehr gut,  
nicht ganz so gut wie es könnte,  
aber sehr gut zugänglich.  
Es gibt viele Stellen,  
wo sie verteilt werden.  
Gerade dort, wo es zu Sex kommt,  
gibt es das einfach fest,  
weil es Ausgang weiss nicht was.  
Das ist grundsätzlich schon mal gut.  
Die Angst  
für HIV  
und das,  
das sehe ich jetzt  
bei den Menschen,  
die sich bei uns testen können,  
vor allem bei den heterosexuellen  
und dort ist wahrscheinlich  
immer noch die Gedanken  
beim Mann, ich will kein Kind.  
Ich glaube,  
HIV ist  
eher  
hinten dran, kommt später

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

irgendwo in den Kopf.  
Man hat natürlich  
auch irgendwo  
Gruppen, Männer, die Sex mit Männer haben,  
wo die Schwangerschaft kein Thema ist,  
wo dann halt das Kondom gern weggeladen wird,  
weil der entscheidendste Grund  
zum es braucht, wie fehlt.  
Obwohl gerade bei dieser Zielgruppe  
doch auch noch  
der Grund mit der Ansteckung um wäre.  
Was halten wir denn  
von Leckdächer?  
Bin ich absoluter Fallschutz  
um das zu fragen.  
Also nicht weil ich irgendwie  
am Laufmeter  
und Amas damit zu tun habe, aber  
es ist jetzt zum Beispiel etwas,  
was ich so merke,  
dort habe ich wie  
Risikofreudiger in Grenzen,  
weil ich so finde, Jesus Christ,  
please, no, come on now.  
Genau, oder da wären wir wieder zurück  
bei unseren bakteriellen Infektionen.  
Wie gesagt, ein Kondom  
schützt zu  
etwa 50%, vor allem  
mit einer Konokokinfektion.  
Das wird  
jetzt etwas halbissen, ich will eben  
zu wenig damit zu tun,  
wird aber bei Leckdächer ähnlich sein.  
Problematik ist wirklich die Bakterien,  
die sind auf den Schleimhaut,  
die kommen dann irgendwo  
in den Körperflüssigkeiten vor.  
Nur weil jetzt ein Leckdurch dazwischen leist,  
hast du doch irgendwo  
schon Vaginalsekret an der Hand,  
hast du da irgendwo  
bei dir an den Körper gelangt,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

wie der Name sagt,  
wäre v.a. für Oralverkehr,  
aber wenn du irgendwo mit der Hand  
überall am Körper warst,  
hast du die Bakterien verteilt.  
Und darum,  
man kann das grundsätzlich brauchen,  
es wird  
nicht zuverlässig schützen,  
es wird sicher zu Übertragsrisiko aber mindern.  
Beruhige dich so, Sheila.  
Ich bin gerade scheisse froh, ja.  
Aber dann kommen wir ja  
gerade noch zum anderen Thema,  
Oralverkehr mit Gummi.  
Ist nämlich auch noch etwas.  
Das ist so das gleiche Thema,  
wie wahrscheinlich das mit den Leckdurchern.  
Genau, ja, also grundsätzlich  
kannst du  
durch das Verwenden  
von einem Gummi  
beim Blasen sicher  
eine Übertragung von Haarenröhren  
auf Rachen respektive umgekehrt  
vermindern.  
Was aber alles  
bei diesem Akt noch rundherum passiert,  
was auch immer  
reduziert zu Übertragsrisiko.  
Es ist aber immer noch da.  
Und darum bleiben wir einfach beim  
regelmässigen Testen.  
Und  
haben wir jetzt ein Gummi an oder nicht?  
Ist das jetzt eine persönliche Frage  
oder immer noch professionelle?  
Also grundsätzlich  
ist es sicher  
definitiv das Testen  
das effektivste  
gegen die bakteriellen Infektionen.  
Man kann

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Übertragungswahrscheinlichkeiten reduzieren  
indem man sich mit den Leckdurchgummi schützt.  
Ich gebe dir,  
da geht es auch wieder um die Sicherheitsbedürfnisse.  
Mit was fühlst du dich wohl?  
Also am Schluss wenn du nur über Krankheiten an denkst  
und dich bestmöglich versuchst  
zu schützen und den Sex geniessen  
hat niemand etwas davon gehabt am Schluss.  
Und dann wäre wirklich  
meine Haltung geniess lieber  
das Sexleben.  
Das ist ja die Regelmässige zu testen  
und  
Reden mal darüber.  
Auch etwas was mega entscheidend ist  
sind ja meistens doch zwei Menschen dabei  
und es sollten sich  
beide irgendwo sicher und wohl fühlen.  
Ist denn jetzt die Übertragung  
oral  
niedriger  
als vaginal oder anal?  
Schwierig  
zu sagen, muss ich ehrlich sagen  
habe ich keine Daten dazu  
habe ich aber alles schon erlebt.  
Ja, ich frage aus diesem Grund  
ich kenne  
also  
ich kenne das Denkmuster  
von Frauen, zumindest plus minus  
seinem Alter.  
Ich weiss nicht wie es bei den Jüngeren ist  
also ich habe nur ein Blasen  
und das natürlich  
dann ohne Gummi.  
Also ist es nicht so gefährlich  
wie wenn wir  
gefügelt hätten  
ohne Gummi.  
Ich behaupte  
ich weiss jetzt nicht



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

ob das so viel  
sicherer  
oder whatever ist.  
Ja, mega gutes Thema  
ja, Sexualpartner  
Oralsex hat das Wort Sex drin  
es ist auch Sex gewesen  
also das zählt definitiv  
dann auch  
und abhängig davon  
dass die Wahrscheinlichkeit  
exakt gleich hoch ist  
oder vom einen etwas höher  
oder etwas tiefer  
es ist ein Kontakt gewesen  
es ist ein Risiko gewesen  
es zählt als 1  
von diesen 10  
wenn du auch nur einen Blasen hast.  
Und was sagst du jetzt, wenn einer sagt  
aber er ist nicht gekommen?  
Grundsätzlich  
die Bakterien leben in den Haarenröhren  
und nicht  
dass die Bakterien aus den Haarenröhren  
auskommen.  
Also  
die Menschen mit Penis, die ich schon mal testen habe  
die machen einen Abstrich  
von den Haarenröhren  
man geht hier einen halben Zentimeter  
mit einem Abstrich in den Haarenröhren  
man muss nicht weit innen  
bis man bei den Bakterien ist  
entsprechend  
ein Akulat macht es nicht besser  
oder schlechter  
das Übertragungsrisiko ist da  
ladies and gents  
es macht keinen Unterschied  
ich kenne die Idee  
oder die Vorstellung  
ich habe nicht geschluckt, dass es nicht so tragisch ist

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

es ist weniger tragisch  
aber ich bin froh  
hast du das jetzt geklärt?  
nicht wahr?  
nachdem du das alles gehört hast  
fühlst du dich jetzt sicherer  
oder lässt dich jetzt gerade noch testen  
oder wie sieht das aus?  
es tut mir leid  
da ich  
wie wir in der letzten Folge festgestellt haben  
bis jetzt  
seit meinem letzten Test  
bis jetzt  
Mono Jungfer  
und du dich testen lassen hast  
habe ich jetzt gerade nicht  
das Gefühl ich muss ich mich testen lassen  
ich werde das natürlich wieder aufnehmen  
sobald ich kein Mono Jungfer bin  
aber  
Moment ist es schon gut  
oder ist es noch etwas  
grundsätzlich  
entscheidendste Botschaft  
haben wir gehabt  
wir hatten häufig keine Symptome  
also nicht nur etwas machen  
wenn der Pimmel brennt  
dann aber definitiv  
nein es kommt  
ein bisschen darauf an  
gerade so Infektionen im Rachenbereich  
sind mega schwierig  
zu erkennen  
von der Krankheit her  
primär  
erster Syphilis  
macht häufig einen Wunder  
an der Eiteritzstelle  
die Eiteritzstelle kann anal, vaginal  
ein Penis  
oder eben auch im Rachen sein

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

gerade im Rachen mega schwierig zu erkennen  
einfach weil  
könnte offene Stellen auf etwas sein  
das wird häufiger mal noch verpasst  
sonst  
wenn man so komische Hautveränderungen hat  
irgendwo im Genitalbereich  
können wir das mal gut zeigen  
die Hauptveränderung bei der Syphilis  
heilt nämlich einfach auch wieder ab  
die ist häufig schmerzlos  
die sieht einfach nicht so nice aus  
aber Klamydia und Conococcus  
machen häufig  
sehr ähnliche Symptome  
vom Rachen her  
kann das von Halswehen  
ein bisschen verkältiges Symptom her  
relativ unspezifisch sein  
vaginalen Ausfluss  
respektive Ausfluss aus den Haaren rühren  
beim Wasser lösen  
sind so  
die klassischen Symptome  
sowie halt auch analen  
Ausfluss, Juckreize  
alles was irgendwie in diese Richtung geht  
kann man mal  
gut zeigen  
mal testen  
weiss man nachher Bescheid, ob es das ist oder nicht  
was wäre  
in einer  
optimalen Welt  
so  
was hast du das Gefühl gebraucht  
ist es mit einem Mann  
wie ein einfacher Zugang  
oder  
ein leichter  
oder das Ehen erfüllen  
ja also grundsätzlich  
das ist so eine kleine

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

Erfahrung, die ich einfach hier mache  
Frauen  
die fangen irgendwo  
es geht irgendwann mal um  
Verhütung in Bezug auf Schwangerschaft  
Anbindung an eine Gynipraxis  
und dann wie zählst du die Gynipraxis  
jährlich  
im regelmäßigen Rhythmus  
die sind irgendwo ab und an so Themen  
wir erleben  
die spannendsten Sachen  
was Gynis so für Tests machen  
also auch die  
haben zwar mit Down there  
zu tun, nicht immer anig von Sex  
obwohl es doch eigentlich  
viel noch um das geht  
und Männer die sehen  
mit 18 bei der Rekrutierung  
und nachher im besten Fall die nächsten 20 Jahre  
nicht mehr  
und das ist so ein bisschen das Problem  
und häufig sind die, die man hier wieder sehen  
hauptsächlich von den  
heterosexuell lebenden Männer  
die, die ihre zweite  
monogamme Beziehung gehen  
und die neue Freundin in der Heisei  
sagt, bevor wir den Gummi weglöhnen  
gehst ich gut testen  
und es sind auch die, die ein schön nervös  
hier sitzen und ein bisschen Angst  
in der Luft leiden  
dass wir eigentlich easy und spontan gehen  
und ich glaube es ist so  
die Erfahrung zu machen  
eine positive Erfahrung  
mit eben so  
gesundheitspraxen  
obwohl es eben nicht so typisch praxisastricht an hat  
das hilft auch mega  
was wir jetzt auch merken

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

seit dem Juni  
läuft das Projekt der Stadt Zürich  
die unter 25 jährige sich gratis testen  
nice  
ja genau  
und in der Stadt Zürich  
noch schöner wärs  
so am Schweizerisch  
genau, ja  
und in der Fall, dort merken wir jetzt  
dort erreichen wir auch  
doch  
schon mehr Frauen  
als Männer, rein vom Gefühl her  
aber es kommen doch auch Männer  
und ich glaube es ist mega eine wertvolle Erfahrung  
wenn die eben mal  
einen ersten Zugang haben  
man sieht nämlich dann auch ganz häufig  
wir kommen immer mal wieder  
und ich glaube es ist wirklich so  
die Hemmschwelle mal überhaupt  
so etwas zu machen  
wo man irgendwie durchbrechen muss  
und da sind wir  
mit dem Zügel neuer Standort  
präsender, etwas sichtbarer  
ich glaube es ist ganz wichtig  
einfach so Sichtbarkeit für das Thema  
also gut, letzte Frage  
ich glaube es ist definitiv  
wir schauen einmal  
wie sieht es in der Schweiz eigentlich so  
über weltweit  
in Bezug auf Zahlen  
oder Statistik zu STI  
wie immer  
sind wir irgendwo  
wahrscheinlich im Mittelfeld  
was vor allem daran liegt  
dass es uns kein Geld wert ist  
man muss  
das Testen selber finanzieren

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

es ist  
je nach Einkommen bezahlbar  
oder auch relativ viel Geld  
was man investieren muss  
gerade so  
wo ich es weiss  
HV-Zahlen noch in Infektionen  
die stagnieren schon ein Zeitchen  
weil wir einfach auch hier  
nicht wirklich bereit sind  
viel Geld zu investieren  
da gibt es Nationen die haben extrem viel  
Geld investiert  
in Prävention, in Schutz  
von speziell betroffenen Gruppen  
und das Ganze ist finanziert  
also  
gerade so auch was man sieht  
Menschen die aus dem Ausland in die Schweiz zogen  
aus dem europäischen Umgang  
die sind sich gewohnt dass das Testen gratis ist  
und die  
die schauen dann und schlucken mal  
wenn sie bei uns bezahlen  
und der Kostenfaktor ist sicher  
ein Hürde wieso sich gewisse Menschen nicht testen  
die doch Risiken hätten  
und dann die Krankheiten weiter verbreiten  
man hat erst gerade wieder gelesen  
gewisse Zahlen die steigen  
Zivilis  
ist hier eben genannt worden  
vor allem  
die noch Infektionen zugenommen haben  
jetzt hat man eigentlich  
weltweit  
die Ziele bis 2030  
die Zahlen zu drucken  
man möchte eigentlich bis dann  
keine Infektionen mehr mit HIV  
und Hepatitis C haben  
ja  
ambitionierte Ziele

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - STI und offene Beziehungen

wir kämpfen als  
als  
Checkpoint als Institution  
auch von der AIDS-Hilfe  
dafür dass  
Geld investiert wird, um die Ziele  
zu erreichen  
ja wunderbar  
Lukas, danke vielmals für deine Zeit  
für deine Informationen  
ich bin im Mai dieses Jahr gekommen  
das heisst in dem Fall für mich, ich komme  
nächstes Mai wieder  
sehr gerne, wir waren sehr schön in der Tag  
und ja, ich freue mich natürlich wenn  
Mai wieder hier ist  
gut, vielleicht kommt die Ziele an  
gut, also  
bis zum nächsten Mal  
danke vielmals, tschüss zusammen  
Adieu