

An erster Stelle steht, dass alle Beteiligten sich wohl und sicher fühlen mit allem, was passiert.

Aber wie geht denn jetzt eigentlich Safer Sex?

Benutzt auf jeden Fall Schutz und Verhütung, wenn

- ihr nicht wisst (z.B. durch kostenlose Tests beim Gesundheitsamt), ob ihr oder eure Sexpartner*innen eine (sexuell) übertragbare Infektion habt
- eine Person schwanger werden könnte und das nicht möchte oder
- eine Person eine sexuell übertragbare Infektion hat oder haben könnte

Die sicherste Methode zum Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen bei **Vaginal- oder Analsex** sind Kondome.

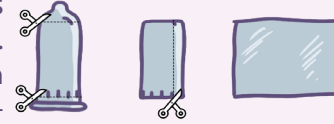
Benutzt immer nur Kondome, die noch haltbar sind und sicher gelagert wurden, das heißt z.B. nicht im Geldbeutel mit sich herumgetragen wurden oder Hitze ausgesetzt waren, weil sie sonst kleine Löcher bekommen können. Außerdem können Kondome immer nur einmal und nur für eine Person verwendet werden.

Beim **Petting** oder wenn du eine Person **fingerst** können Handschuhe z.B. aus Latex vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen. Bei Partner*innen-Wechsel die Handschuhe wechseln. Falls keine zur Hand, können auch Kondome verwendet werden. In jedem Fall solltet ihr darauf achten, eure Hände zu pflegen. Das heißt z.B. darauf zu achten, dass eure Fingernägel nicht zu lang, aber auch nicht frisch geschnitten, da sie sonst sehr scharfe Kanten haben.



Außerdem solltet ihr immer die Hände waschen und schauen ob ihr Risse oder Wunden habt (dann sind Handschuhe unverzichtbar).

Zwar ist bei **Oralsex** das Risiko sich anzustecken geringer; trotzdem ist es wichtig, sich vor Infektionen zu schützen. Dazu gibt es sogenannte Lecktücher. Sie sind teuer, lassen sich aber aus einem Silikon-Handschuh oder einem Kondom einfach selbst basteln (benutze eine desinfizierte, scharfe Schere).



Lecktücher sind auch unter „dental dams“ bekannt und in gut sortierten Sexshops und Drogeriemärkten sowie online erhältlich. Das Lecktuch wird einfach z.B. auf die Vulva oder den After einer Person gelegt und festgehalten. Auch Lecktücher dürfen nicht mehrmals verwendet oder gedreht werden.

Beim **Scissoring** reibt eins den eigenen Intimbereich mit dem seiner*ihrer Sexpartner*innen aneinander. Wenn du das ausprobieren willst, kannst du dich etwas absichern, indem du deine Unterwäsche anbehältst.

Menschen, die eine **Neovagina** haben, also eine Vagina, die durch eine OP hergestellt wurde, sollten mindestens zwei Jahre lang keinen Analsex haben, da es dabei zu Komplikationen kommen kann. Bei Neovaginas kann es leichter zu Rissen im Gewebe kommen. Das bedeutet ein höheres Ansteckungsrisiko für sexuell übertragbare Infektionen. Deshalb sollten Neovaginas nur sehr vorsichtig penetriert werden, da es zu Schmerzen kommen kann, vor allem, wenn die OP noch nicht so lange her ist. Menschen mit kleinem Penis, z.B. trans Männer, die einen sogenannten **Klitpen** haben, können sich ein Kondom aus dem Daumen eines Silikonhandschuhs basteln (benutze eine desinfizierte, scharfe Schere). Wichtig ist dabei, dass die Harnröhre geschützt ist, damit keine Bakterien eindringen können.



Schwangerschaft

Menschen mit Uterus können eventuell schwanger werden (z.B. cis Frauen, trans Männer, nicht-binäre Personen), Menschen mit Penis (z.B. cis Männer, trans Frauen, nicht-binäre Personen) können eventuell schwängern – selbst wenn sie schon lange eine Hormonersatz-Therapie begonnen haben. Insgesamt gilt: wenn es um Hormone geht, z.B. in Bezug auf Verhütung oder die Transition, ist es wichtig, mit einem*einer Ärzt*in zu sprechen.

Falls du nicht schwanger werden willst, kannst du über langfristige Möglichkeiten zur Schwangerschaftsverhütung nachdenken wie z.B. über eine Spirale oder die Pille. Frag dazu deine*n Gynäkolog*in. Wenn du ungeschützten Sex hattest und vermutest, (ungewollt) schwanger zu sein, kannst du bis 48 Stunden nach dem Sex die Pille danach in einer Apotheke bekommen. Wenn du es erst später feststellst, gibt es auch die Möglichkeit einer Abtreibung. Mehr Informationen dazu gibt es bei deinem*deiner Gynäkolog*in.

Gleitgel

Gleitgel ist eine großartige Erfindung! Es kann für alle den Spaß erhöhen und vermindert schmerzvolle Reibung beim penetrativen Sex. Gleitgel sollte bei Analsex immer verwendet werden, und auch bei Vaginalsex ist es empfehlenswert. Vor allem für trans Personen ist Gleitgel wichtig, wenn sie Testo nehmen, da dann die Selbstbefeuchtung der Vagina verringert ist. Außerdem ist Gleitgel ein Muss für alle Menschen, die eine Neovagina haben, da diese sich meist nicht selbst befeuchten kann.

Wenn du mit einem Kondom oder Lecktuch verhütet, benutze nur Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis, sonst kann das Kondom/Lecktuch kaputt gehen. Und zuletzt: Speichel ist kein sicherer Gleitgel-Ersatz, denn darüber können Infektionen wie Tripper, Herpes, Feigwarzen oder Syphilis übertragen werden.

Sexspielzeug



Sexspielzeug kann alleine oder zusammen mit anderen viel Spaß machen. Wichtig ist, dass es immer gut gereinigt werden muss, vor allem, bevor es eine andere Person benutzt. Silikonspielzeug sollte bis zu fünf Minuten in Wasser ausgekocht oder mit antibakterieller Seife gewaschen werden. Sexspielzeug sollte immer mit Kondomen verwendet werden.

Sexspielzeug aus Silikon darf nicht zusammen mit silikonbasiertem Gleitgel verwendet werden und sollte nicht neben anderem Silikonspielzeug aufbewahrt werden ohne Schutzbeutel/räumliche Trennung, weil es sonst kaputtgehen kann.



Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons!

4. Auflage
2021



@queerlexikon

www.queer-lexikon.net



www.queer-lexikon.net/impressum