

TALK

DIRTY CUTELY SEXY KINDLY SLOWLY
LOVINGLY HORNY INTENSELY QUEER
KINKILY JOKINGLY CONSENTUALLY

TO ME

SEX UND GESUNDHEIT FÜR QUEERE TEENS



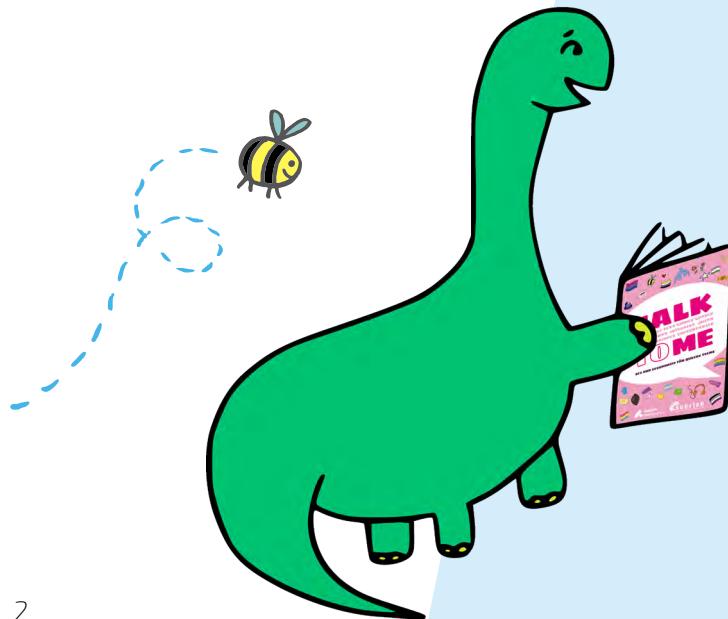
aidshilfe
dortmund e.v.

sunrise
Jugendtreff & Beratung



INHALT

Sex – was ist das überhaupt?	4
Let's talk about Sex – wie spreche ich darüber?	6
Wahr oder falsch? Die häufigsten Mythen über Genitalien	8
Konsens oder: den Sex haben, den alle wollen	12
Die wunderbar weite Vielfalt von Beziehungen	14
Tipps zum Flirten, ohne creepy zu sein	18
Soll ich mich outen? Und wenn ja vor wem?	20
Tipps für Safer Sex Strategien	22
Das Wichtigste über HIV und Aids	25
Tu dir selbst was Gutes!	28
PorNo oder PorYes!?	30
Für alle offenen Fragen – Beratungsstellen in Dortmund	31



HALLO IHR LIEBEN!

Dies ist ein Heft für lesbische, schwule, bi-, pan-, asexuelle, trans*, inter*, non binary und queere Jugendliche. Hierin geht es um verschiedenste Themen rund um Sexualität und Gesundheit. Dazu gibt es für queere junge Menschen bisher viel zu wenig Infos.
Entstanden ist das Ganze aus einer Projektwoche mit jungen Menschen, die vom Sunrise, einer queeren Jugendbildungs- und Beratungseinrichtung für LSBPATINQ in Dortmund, und der aidshilfe dortmund e.v., zu-

sammen veranstaltet wurde. So sind die Ideen und Erfahrungen von Jugendlichen selber in dieses Heft eingeflossen.
Wir laden euch ein zum Stöbern – alleine oder mit Freund*innen und möchten uns an dieser Stelle noch herzlich bei allen Jugendlichen aus dem Sunrise bedanken, die an der Projektwoche teilgenommen haben und uns von ihrem Leben und ihrer Meinung erzählten!
Und nun viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Nachdenken!

 **aidshilfe**
dortmund e.v.

 **sunrise**
Jugendtreff & Beratung

SEX

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Wenn Schulklassen gefragt werden: „Was ist Sex?“ meinen viele Jugendliche, die Antwort sei ganz einfach. Geschlechtsverkehr halt. Mit Penis und Vagina. Aber wie ist das für uns als lesbisch, schwule, bi-, pan-, asexuelle, inter*, trans*, nonbinary und queere Menschen? Selbst Wikipedia weiß inzwischen, dass Sex viel mehr sein kann und auch für jede Person anders ist.

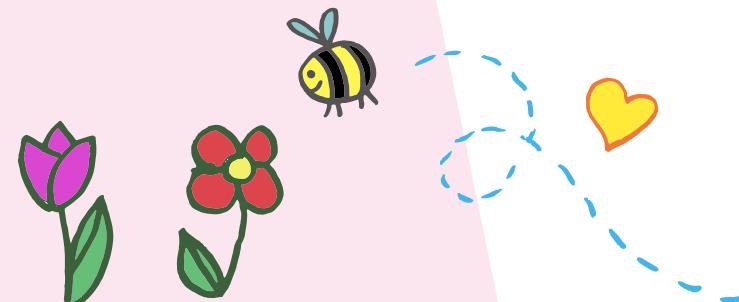
WIE WÜRDEST DU DIE FRAGE BEANTWORTEN?

Im Sunrise haben wir gesammelt, was alles dazu gehören kann, aber nicht muss:

**SEXTING ORAL (BLASEN & LECKEN) RUM-MACHEN PORNOS (ZUSAMMEN) GUCKEN
VAGINAL SELBSTBEFRIEDIGUNG ANAL
ZUNGENKUSS STRIPPEN TELEFONSEX/
CAMSEX FINGERN MIT DER HAND DREIER/
GRUPPENSEX STREICHELN FETISCH/ BDSM
ANEINANDER REIBEN MIT TOYS**

So unterschiedlich die Auffassungen darüber sein mögen, was Sex für eine Person bedeutet oder nicht - auf einige Regeln, die immer gelten konnten wir uns alle einigen:

- Sex ist **einvernehmlich**. Das heißt: alle Beteiligten wollen es!
- Einigt euch auf die Art Sex, die alle Beteiligten wollen.
- Es geht nur **so lange**, wie es alle wollen und **so oft** (s. S. 12 [Konsens]).
- Und zu guter Letzt: alle dürfen selber entscheiden, was für sie Sex ist.



LET'S TALK ABOUT SEX

WIE SPRECHE ICH DARÜBER?

Über Sex zu reden kann lustig sein. Über Sex zu reden kann hilfreich sein. Über Sex zu reden kann ganz schön schwierig sein. Ein erster Schritt kann erstmal sein, Wörter zu finden, die du gerne und mit gutem Gefühl benutzt. Für Genitalien und für Sex. Denn Wörter gibt es ganz schön viele. Manche sind eher lustig, manche eher neutral. Andere können sogar beleidigend sein. Welche Wörter kennst du und welche benutzt du gerne?

TECHTEL-MECHTEL

SPASS HABEN

GESCHLECHTS-VERKEHR

COITUS

SEX (HABEN/MACHEN)

JETZT DU:

BIENCHEN & BLÜMCHEN

NETFLIX & CHILL



Das sind einige Ausdrücke, die wir im Sunrise gesammelt haben. Manche von denen können aber bestimmt auch für Missverständnisse sorgen. Über den Ausdruck „Netflix & Chill“ haben wir zum Beispiel diskutiert. Es kann ja auch sein, dass es jemandem wirklich darum geht, einen Film anzusehen und nicht darum, sich näher zu kommen.

Für Genitalien sind uns diese Wörter eingefallen:



PENIS KITTIKAT
PUSSY PIPIMANN
ZUCKERSTANGE VAGENIS
VAGINA LOLLIPOP COCK
WEICHGEKOCHTE
SPAGHETTI VULVA PIMMEL
LÖRRES MUSCHI SCHWANZ
SCHMETTERLING DICK
DAS SCHWARZE LOCH



Es ist sehr persönlich, welche Begriffe sich gut anfühlen und welche Wörter Menschen für den eigenen Körper benutzen möchten. Im Gespräch mit anderen muss sich auch gar nicht darauf geeinigt werden, welche die „richtigen“ Wörter sind. Es können auch verschiedene benutzt werden, die sich für die Personen jeweils am besten anfühlen.

WAHR ODER FALSCH

DIE HÄUFIGSTEN MYTHEN ÜBER GENITALIEN

Der grobe Aufbau von Genitalien wird meist im Biologie- oder Aufklärungsunterricht besprochen. Dabei wird manchmal aber Wichtiges, wie die Größe der Klitoris, gar nicht besprochen. Es gibt immer noch viele Missverständnisse. Einige der häufigsten Mythen schauen wir uns hier mal an:

FALSCH

„PENIS UND VULVA SIND GRUNDVERSCHIEDEN AUFGEBAUT“

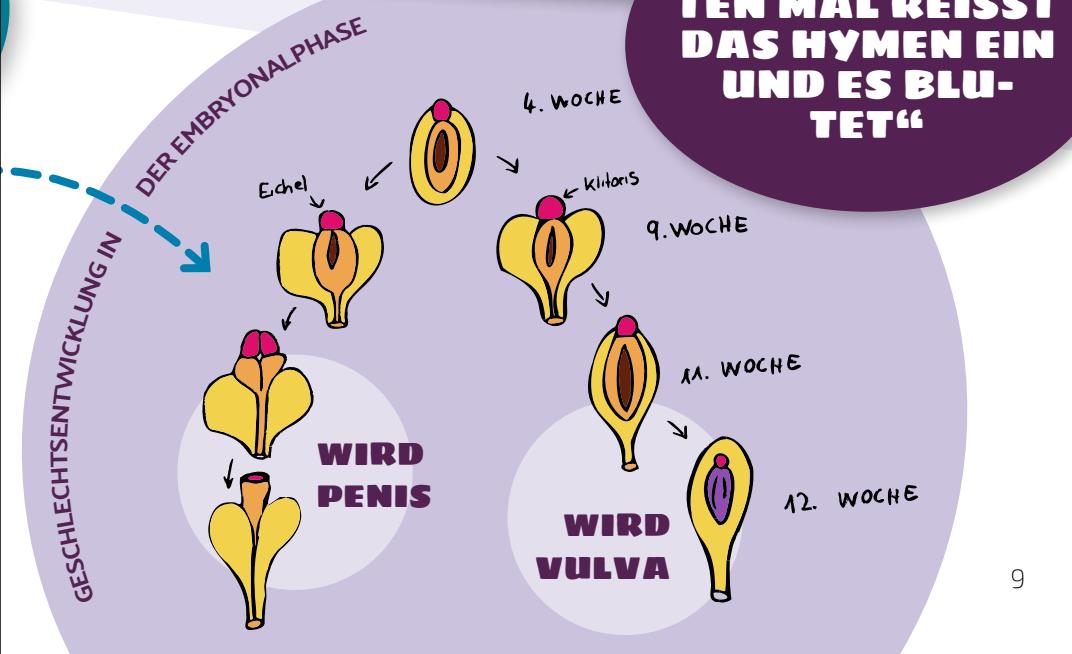
Beide entwickeln sich bei einem Embryo aus derselben Anlage. Wenn es gegen Ende des 2. Schwangerschaftsmonats einen Testosteron-Schub gibt, können sich ein Penis, Hoden und Prostata entwickeln. Ansonsten entstehen die Vulva, Vagina, Gebärmutter und die Eierstöcke. Und zwar aus denselben Bauteilen.

Es kommt auch vor, dass sich weder Vulva/Vagina noch Penis/Hoden eindeutig ausbilden. Das nennt sich dann inter*. Also eine Person, die aus ärztlicher Sicht nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet werden kann.

FALSCH

Das Hymen – besser bekannt als „Jungfernhäutchen“ – ist kein Verschluss der Vagina, der bei der ersten Penetration durchstoßen wird. Das Hymen ist eine weiche dehbare Hautfalte, die problemlos zur Seite geschoben werden kann. Es geht also erstmal nichts kaputt. Und es ist am Hymen auch nicht zu erkennen, ob eine Person schon einmal Sex hatte. Trotzdem kann es vorkommen, dass es beim ersten Mal – oder auch später – mal blutet. Das ist dann aber eher ein Zeichen von Verletzung oder Wundsein. Falls jemand blutet, bietet es sich an, eine Pause einzulegen und zu schauen, ob es allen gut geht. Ihr könnt dann später oder vielleicht auch lieber ein anderes Mal weiter machen.

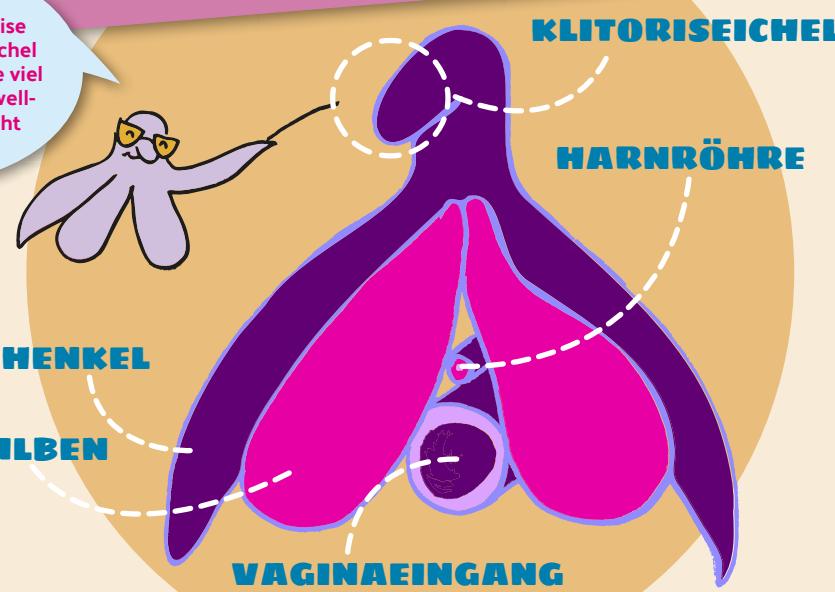
„BEIM ERS- TEN MAL REISST DAS HYMEN EIN UND ES BLU- TET“



„DIE KLITORIS IST EIN KLEINER PUNKT AM OBEREN ENDE DER VULVA“

Ihr weitaus größter Teil besteht aus Schwellkörpern, die unter der Haut der Vulva liegen und in den Beckenraum hinein reichen. Die Klitoris füllt sich (genauso wie ein Penis) bei Erregung mit Blut und schwollt an. – Ihr erinnert euch daran, dass alle Genitalien eigentlich ähnlich aufgebaut sind? Außerdem ist die gesamte Klitoris voller Nervenenden, was sie zu einem sehr empfindsamen und lustvollen Organ macht.

Oft wird die Klitoris fälschlicherweise nur auf die Klitoriseichel reduziert. Dabei ist sie viel größer und hat Schwellkörper, die aber nicht sichtbar sind.



FALSCH

Die Klitoris ist viel größer, als es von außen den Anschein macht.

„AUCH MENSCHEN MIT PENIS HABEN EINEN G-PUNKT“

RICHTIG

Es gibt ein Organ, das Prostata heißt. Die Prostata ist etwa walnussgroß und lässt sich mit dem Finger ertasten. Sie liegt etwa eine Fingerlänge im Po-Loch in Richtung der Bauchdecke.

Durch Stimulation der Prostata – etwa mit einem Finger, Dildo oder Penis – kann es auch zu einem Samenerguss kommen, den manche als Orgasmus beschreiben. Andersherum gesagt bedeutet das auch: alle Menschen haben eine Prostata. Bei Menschen mit Vulva liegt diese um die Harnröhre. Aus ihr kann wie bei Menschen mit Penis eine Flüssigkeit ejakulieren, die kein Urin ist.

„ES GIBT VAGINALE UND KLITORALE ORGASMEN“

NICHT WIRKLICH

Die Idee dahinter ist, dass Menschen mit Klitoris und Vulva zwei verschiedene „Arten“ von Orgasmen haben könnten. Einer würde durch die Stimulation der Klitoris entstehen. Die andere durch die des G-Punktes – oder besser der G-Zone. Die G-Zone liegt etwa eine Fingerlänge tief in der Oberseite der Vagina. Hier lässt sich eine gewölbte Fläche erspüren. Diese Wölbung entsteht durch die Schwellkörper der Klitoris. Somit kommen alle Orgasmen eigentlich von demselben Organ, der Klitoris.

Trotzdem berichten manche Menschen, dass sich die Orgasmen durch verschiedene Arten der Stimulation für sie unterschiedlich anfühlen. Aber wer sagt, es gebe (nur) zwei verschiedene Arten von Höhepunkten? Vielleicht gibt es 10 oder 1000 und vielleicht ist das auch gar nicht so wichtig, solange es sich gut anfühlt.

KONSENS

ODER: DEN SEX HABEN, DEN ALLE WOLLEN

Über Sex reden ist gar nicht so einfach – und deshalb kann es schwer sein, zu sagen, was du willst und herauszufinden, was die andere Person will. Wie kannst du also sicher gehen, dass du das machst, was die*der andere gerne möchte, und wie kann ich sagen, dass ich etwas gut oder schlecht finde oder mir noch nicht sicher bin, was ich davon halte?

Überlege dir doch mal, woran du merkst, dass sich für dich etwas gut oder nicht gut anfühlt. Vielleicht zeigt dein Körper dir schon Signale, wenn dir etwas gefällt: zum Beispiel Herzklopfen, warmes Gefühl oder Kribbeln. Du kannst auch merken, dass sich etwas für dich nicht gut anfühlt.

Vielleicht verkrampfen sich deine Muskeln oder dein Kopf dreht sich voller Gedanken.

Wichtig dabei ist, auf deinen Körper zu hören und deine Gedanken und Gefühle ernst zu nehmen.

Manchmal kann es sein, dass ihr schon mittendrin seid und es heiß hergeht. Dann kann es aber auch schwerer sein, Sachen abzusprechen. Wenn ihr vorher schon darüber geredet habt, kann das helfen. Denn dann wisst ihr, was ihr mögt und was nicht oder was ihr zusammen ausprobieren wollt.

Aber auch dabei könnt ihr euch gegenseitig sagen oder zeigen, was sich gut anfühlt:



Wenn du zu etwas zugestimmt hast, kannst du dich immer umentscheiden und Nein sagen. Vielleicht findest du vorher, dass etwas gut klingt, aber später merkst du, dass dir das nicht so gut gefällt. Gesprächs vorher, dabei und danach können dabei helfen, einen guten Umgang zu finden. Und es kann sehr sexy sein, darüber zu sprechen, was ihr wollt und was euch gefällt.

DIE WUNDERBAR WEITE VIELFALT VON BEZIEHUNGEN

In einer Beziehung sein, zusammen sein, ein*e Freund*in haben – es gibt viele Wörter, mit denen wir das beschreiben können. Meistens meinen wir damit ungefähr: Ich bin in eine Person verknallt und die auch in mich. Dann sagen wir uns das gegenseitig (oder werden verkuppelt) und dann sind wir „zusammen“. Vielleicht müssen wir noch sagen, dass wir jetzt ein Paar sind, damit das klar ist und dann muss nicht weiter darüber geredet werden, was das bedeutet. Aber ist das immer so eindeutig?

Für die Jugendlichen im Sunrise gehört zu einer Beziehung z.B.:

**TREUE ELTERN UND FREUND*INNEN DER
PARTNER*IN KENNEN LERNEN STREIT
HÄNDCHEN HALTEN KUSCHELN SEX HERZ
BRECHEN EIFERSUCHT FESTE DEFINITI-
ON: „WIR SIND ZUSAMMEN.“ „WIR SIND
GETRENNT.“ GEHEIMNISSE & PRIVATS-
SPHÄRE KLEINE AUFMERKSAMKEITEN/
GESCHENKE GERÜCHTE, DRAMA, GEREDE
TRENNUNG MITEINANDER REDEN KÜS-
SEN ZEIT FÜR EINANDER HABEN ALLTAG
GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE
LIEBE ZUSAMMEN ETWAS UNTERNEHMEN**

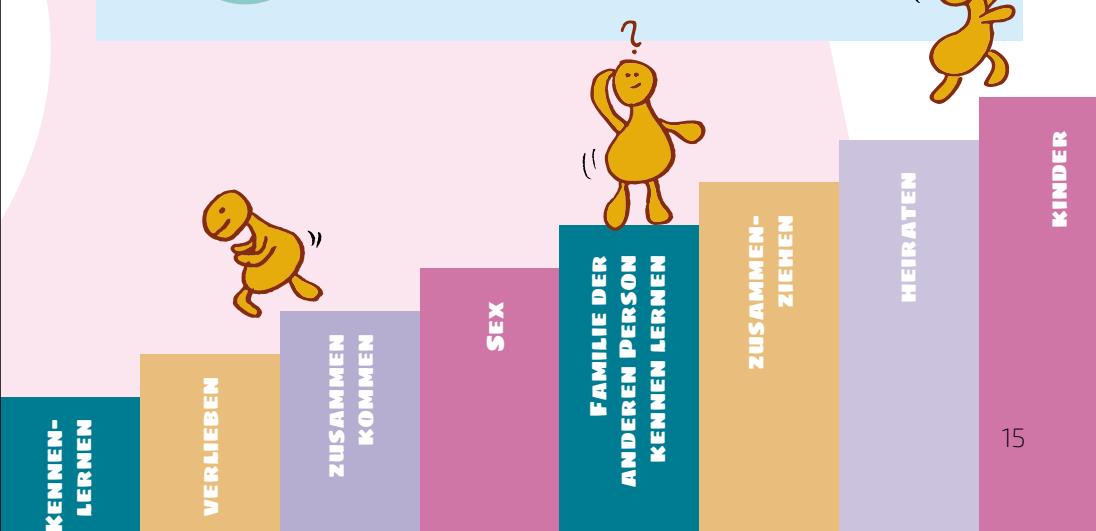
Aber das kann auch ganz verschieden sein. Nicht alle mögen Händchen halten und manche wollen (noch) keinen Sex haben. In einer Fernbeziehung kann man nicht so oft etwas miteinander unternehmen, aber ist ja trotzdem zusammen.

Überleg doch mal, was für dich zu einer Beziehung dazu gehört. Wenn du einen Crush auf jemanden hast und der andere Mensch auch auf dich, kannst du die Person ja mal fragen, was für sie*ihn zum Zusammensein dazu gehört. So könnt ihr besprechen, was euch wichtig ist – und auch Missverständnisse verhindern.

Viele denken auch, dass es eine bestimmte Reihenfolge gibt, die eingehalten muss. Erst kommt das Händchenhalten, dann wird gekuschelt, dann geknutscht und so weiter.



Im Endeffekt kannst aber nur du und deine Beziehungsperson(en) entscheiden, welche Schritte ihr wann gehen wollt und welche ihr vielleicht auslasst. Also eher ein Beziehungsaufzug, in dem ihr die passenden Knöpfe zur passenden Zeit drückt.



Jede Beziehung ist anders. Es gibt viele verschiedene Beziehungsformen, zum Beispiel

FREUNDSSCHAFT PLUS / FRIENDS WITH BENEFITS:
Ihr seid befreundet und zu eurer Freund*innenschaft gehört auch Sex.

OFFENE BEZIEHUNG:

Du bist mit einem Menschen zusammen. Jede*r von euch kann mit anderen Menschen Sex haben oder ihnen körperlich nah kommen. Ihr habt das so besprochen und seid beide damit einverstanden.

MONOGAME BEZIEHUNG:

Du bist mit einem Menschen zusammen. Ihr wollt nur mit der anderen Person zusammen sein und keinen Sex mit anderen Menschen außerhalb dieser Beziehung haben.

BEZIEHUNGSANARCHIE:

Du findest jede Beziehung (Freund*innenschaft, Liebesbeziehung, mit oder ohne Sex,...) zu einer anderen Person auf ihre eigene Art besonders. Du möchtest keine wichtiger finden als die andere.



POLYAMORE BEZIEHUNG:

Du kannst mit mehr als einem Menschen zusammen sein und deine Beziehungsmenschen können auch mehrere Liebesbeziehungen führen. Alle Beteiligten wissen davon und sind damit einverstanden.

ASEXUELLE BEZIEHUNG:

Eine*r von euch ist oder ihr beide seid asexuell und ihr wollt deshalb keinen Sex miteinander haben. Zu eurer Beziehung können Zärtlichkeiten wie Küssen, Kuscheln, Streicheln gehören – oder auch nicht, wenn eine*r oder beide das nicht so mögen.

AROMANTISCHE BEZIEHUNG:

Eine*r von euch ist oder ihr beide seid aromantisch. Das heißt, ihr verliebt euch nicht in andere. Manche aromantische Menschen wollen lieber eine oder mehrere enge Freund*innenschaften führen als eine Liebesbeziehung. Manche aromantischen Leute wollen eine Liebesbeziehung, aber sind vorher nicht verliebt in die andere Person. Die Beziehung entsteht dann eher darüber, dass ihr euch kennen lernt, einander vertraut und euch nahe kommt.



TIPPS ZUM FLIRTEN OHNE CREEPY ZU SEIN

Flirten - was ist das überhaupt? Und wozu? Manchmal wird Flirten als Mittel zum Zweck missverstanden, um neue Leute kennen zu lernen. Aber eigentlich kann Flirten eher als „Spiel“ verstehen werden. Einfach nur, um Spaß zu haben- ohne Hintergedanken.

Zum Thema Flirten haben wir uns das Video „How To Compliment Girls“ der lesbischen YouTuberin Stevie Boebi angeguckt. Die Tipps aus dem Video gelten übrigens nicht nur für Girls.

Mache einer Person Komplimente zu kontrollierbaren Dingen. (Zum Beispiel der Kleidung, dem Make-Up, einer erlernten Fähigkeit). Dann ist es wahrscheinlicher etwas anzusprechen, dass die Person selber an sich mag. Und außerdem ergibt sich daraus vielleicht auch ein Gespräch über gemeinsame Interessen.

Mach Komplimente, die du wirklich ernst meinst.

Ehrlichkeit ist immer ein guter Start. Eigentlich klar. In unserer Gesellschaft lernt man aber in vielen Situationen eher das zu sagen, was von Anderen (vermutlich) erwartet wird, als das, was man ehrlich meint. Deshalb diese Erinnerung.

Flirten ist ein Spiel - kein Mittel zum Zweck: hab keine Erwartungen!

Natürlich darfst du dir etwas erhoffen. Dass durch einen Flirt vielleicht ein Date verabredet werden kann zum Beispiel. Aber du solltest es nie erwarten. Wenn eine andere Person nicht zurück flirtet oder keine Lust auf Kontakt hat, ist das vollkommen okay. Das sagt nichts darüber aus, ob du gut im Flirten / attraktiv / ein guter Mensch bist. Sonder nur, dass die Person nicht flirten will.

HIER EIN PAAR KOMPLIMENT-IDEEN AUS DEM SUNRISE*:

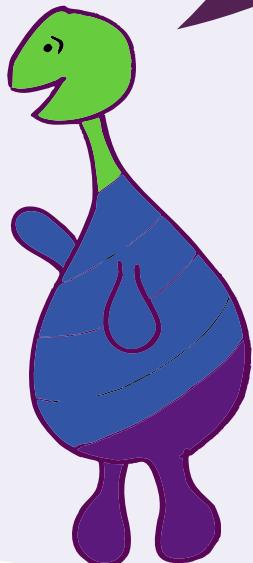
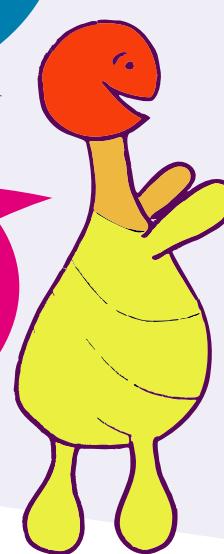
„WENN DU EINE KARTOFFEL WÄRST,
DANN WÄRST DU EINE SÜSSKARTOFFEL.“

„COOLE HAARFARBE!“
(BEI GEFÄRBTEN HAAREN)

„DEIN CHARAKTER IST NOCH SCHÖNER ALS DEIN AUSSEN.“

„ICH LIEBE DICH SO, WIE DU BIST.“

„NO MATTER WHO YOU ARE, YOU'RE PERFECT.“



*Das sind natürlich nur Anregungen. Das beste Kompliment für eine Person ist total individuell. Das hängt ganz von dir, der anderen Person und eurer Beziehung zueinander ab!

SOLL ICH MICH OUTEN? UND WENN JA VOR WEM?

In unserer Gesellschaft wird oft davon ausgegangen, dass alle hetero und cis sind. Auf manche trifft das zu. Auf viele aber auch nicht. Coming Out bedeutet, dass eine Person anderen Menschen von der eigenen sexuellen Orientierung erzählt. Also z.B. den Eltern, Freund*innen oder Mitschüler*innen sagt, dass sie*er lesbisch, schwul, bi-, pan-, poly- oder asexuell ist. Oder der Mensch teilt anderen mit, dass sie*er trans*, inter* oder non-binary ist.

Welche Gründe kann es für ein Coming Out geben und was spricht dagegen?

Für trans* und non-binary Leute kann es sehr wichtig

sein, mit dem gewählten Namen und dem richtigen Pronomen angesprochen zu werden. Wenn wir mit unserer Familie oder Freund*innen darüber reden wollen, auf wen wir stehen oder mit wem wir zusammen sind, kann es nötig sein, darüber zu reden, dass wir schwul, lesbisch, bi-, pan- oder polysexuell sind. Auch asexuelle und aromantische Menschen wollen mal mit anderen darüber reden, dass sie niemanden sexy finden oder sich nicht verlieben. Es gibt nicht das eine Coming Out, das wir einmal haben und dann ist es erledigt. Wenn wir neue Menschen kennen lernen, kann es sein, dass wir uns erneut outen oder uns dagegen ent-

scheiden. Es ist okay, wenn manche Menschen wissen, dass wir nicht hetero, trans* und/oder non binary sind und wir es anderen nicht sagen wollen.

Dagegen, sich zu outen, spricht, dass Leute blöd reagieren könnten und uns anders behandeln als vorher. Manchmal kann es auch besser sein, mit dem Coming Out zu warten – zum Beispiel, wenn du Angst hast, dass deine Eltern dich rauswerfen. Egal wie du dich entscheidest: deine Identität ist gleich viel wert! Du musst dich nicht outen, um „richtig“ queer zu sein.

Was kann ich denn machen, wenn ich mir nicht sicher bin, ob ich mich outen will oder wenn ein Outing doof verlaufen ist?

Du kannst bei Freund*innen, Mitschüler*innen oder anderen Leuten, mit denen du Zeit verbringst, ganz allgemein schauen, was sie so über LSBPATINQ Menschen sagen, z.B. wenn im Fernsehen eine Doku über trans* Menschen läuft, in einer Serie eine lesbische Frau vorkommt

oder in den Nachrichten über den CSD berichtet wird. So kannst du vielleicht einschätzen, ob dein Coming Out bei den Menschen gut oder schlecht wäre. Wenn sich jemand als Unterstützer*in von LSBPATINQ Menschen herausstellt, hast du da schonmal eine*n Verbündete*n. Vielleicht kannst du dich bei dieser Person als erstes outen oder sie um Unterstützung im Umgang mit Anfeindungen bitten.

Du kannst dich auch an eine Beratungsstelle wie das Sunrise wenden oder dir andere Leute suchen, denen du vertraust, vielleicht einer*inem Lehrer*in oder der*dem Schulsozialarbeiter*in. Es gibt auch gute Coming Out Ratgeber, z.B. Rainbowlove von Annie Kress, und auch Blogs und YouTube-Videos.

Am Ende dieser Broschüre findest du einige Hinweise, wo du noch Unterstützung bekommen kannst.

TIPPS FÜR SAFER SEX STRATEGIEN

Es gibt viele STI (sexuell übertragbare Infektionen). Manche lassen sich einfacher übertragen und andere nur schwer. Das passiert zum Beispiel über die Haut oder Körperflüssigkeiten wie Sperma, Vaginalflüssigkeit und zum Teil auch Speichel. Auch wenn Kondome oder Lecktücher benutzt werden, 100% ist man nie geschützt. Deshalb ist es total normal, als sexuell aktiver Mensch mal eine STI zu bekommen. So wie es normal ist, ab und zu eine Erkältung zu haben. Viele STI lassen sich einfach behandeln - wenn du weißt, dass du sie hast. Das Fiese ist nämlich: manchmal bleiben STI lange unbemerkt!



TESTEN

Um Bescheid zu wissen, kannst du dich testen lassen: bei verschiedenen Ärzt*innen (z.B. Gynäkologie, Urologie, Dermatologie), beim Gesundheitsamt oder der Aidshilfe. Und wenn etwas juckt, brennt, anders riecht oder

aussieht als sonst, lohnt es sich auf jeden Fall, das mit Ärzt*innen abzuklären.

Ach ja und Pilz- oder bakterielle Infektionen an der Vagina bekommt man manchmal auch ganz ohne Sex. Dann, wenn die Balance der Bakterien in der Vagina aus dem Gleichgewicht gerät, z.B. durch falsche Hygiene (eine Vagina sollte nie mit Seife gewaschen werden!) oder auch durch Stress.

AUSHANDELN

Um sich beim Sex zu schützen, gibt es verschiedene Strategien. Jede Person darf selbst abwägen, welches Risiko sie eingehen möchte oder nicht. Wenn mehr als eine Person beim Sex beteiligt ist, ist es wichtig, zusammen zu entscheiden, wie ihr Safer Sex haben wollt. Das fühlt sich manchmal schrecklich schwierig und peinlich an. Zum Beispiel zu fragen: „Wann hast du dich das letzte Mal auf STI testen lassen?“ oder „Lass

uns doch mal zusammen zu einem Test gehen!“ oder „Ich würde beim Sex gerne Lecktücher/Kondome benutzen.“ – aber es lohnt sich! Die Scham zu überwinden kann helfen, sich Sexpartner*innen näher zu fühlen. Und du kannst stolz darauf sein, selbstbestimmt über deinen Körper zu entscheiden. Safer Sex-Entscheidungen können übrigens immer (neu) getroffen werden. Selbst wenn du schon einmal mit jemandem geschlafen hast, ihr beim ersten Mal zu heiß wart oder du zu schüchtern, um darüber zu reden, es ist nie zu spät.

BARRIEREMETHODEN

„Barrieren“ verhindern, dass Körperflüssigkeiten ausgetauscht werden. Das bekannteste Beispiel sind wohl Kondome. Die können nicht nur mit einem Penis zum Einsatz kommen. Auch wenn Sextoys (wie Dildos) mit verschiedenen Personen benutzt werden, kannst du ein Kondom über das Toy ziehen, um In-

fektionen vorzubeugen. Eine Alternative zu Kondomen können innere Kondome sein, die in Vagina und Anus eingeführt werden. Die gibt es (inkl. Anleitung) in größeren Drogeriemärkten und bei der aidshilfe. Lecktücher/Dental Dams sind hauchdünne Tücher, meist aus Silikon, und können verwendet werden, um euch und Partner*innen beim Lecken von Vulva oder Anus zu schützen. Die gibt es aber nur selten in Drogeriemärkten, sie sind eher online erhältlich. Längs aufgeschnittene Kondome, aufgeschnittene Einmalhandschuhe oder



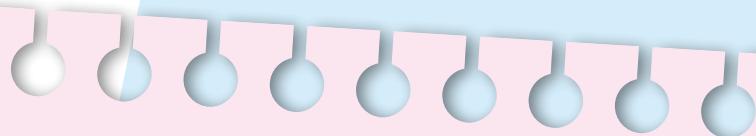
Frischhaltefolie können eine Alternative sein. Außerdem benutzen manche Menschen Einmalhandschuhe beim Fingern. Die gibt es aus Latex, Vinyl oder Nitril und in verschiedenen Farben. Schwarz kann richtig cool aussehen. Handschuhe gibt es sogar in Drogeriemärkten.

FLUID BONDING

„Fluid Bonding“ meint übersetzt, dass sich zwei Körper durch Körperflüssigkeiten miteinander verbinden. Gemeint ist, dass zwei Partner*innen zusammen entscheiden, Barrieremethoden wegzulassen. Das machen viele nach ein paar Monaten Zusammen sein und nachdem sich beide auf HIV und andere STI haben testen lassen. Wenn es weitere Sexpartner*innen gibt, wird oft entschieden, dass außerhalb

der Fluid-Bonding-Beziehung weiterhin Kondome o.ä. benutzt werden, aber die zu Zweit weg gelassen werden können.

Wenn ihr Sex habt, bei dem eine Person schwanger werden kann, sollte trotzdem noch an Schwangerschaftsverhütung gedacht werden. Gute Infos dazu findet ihr zum Beispiel in der Broschüre „**Sichergehn - Verhütung für sie und ihn**“ oder online z.B. unter www.zanzu.de.



NOCH MEHR INFOS ZU SAFER SEX GEFÄLLIG?!

Wir empfehlen euch die Broschüren „**Leckt mich doch, ihr Pussys!**“ der Deutschen Aidshilfe (Infos für Menschen mit Vulva, die miteinander Sex haben) und „**Sex unter Männern***“ der Kampagne IWWIT (Infos für cis* und trans* Männer, die Sex mit Männern haben). Die findet ihr beide unter folgendem Link zum Bestellen und als Download:

www.aidshilfe.de/shop

DAS WICHTIGSTE ÜBER HIV UND AIDS

WIE HIV?! WAS IST DAS?

HIV steht für Humanes Immun schwäche Virus. Das ist also ein Virus, das das Abwehr system des Körpers angreift. Ohne HIV-Medikamente kann der Körper so sehr geschwächtet werden, dass eigentlich ‚harmlose‘ Erreger lebensbedrohliche Krankheiten, wie zum Beispiel Lungenentzündungen verursachen können. Das nennt sich dann Aids (Erworbenes Abwehr schwäche Syndrom).

Mit den Medikamenten, die es inzwischen gibt, wird das aber verhindert. Wer heute HIV hat, muss kein Aids bekommen! Nice, oder?! Der zweite positive Effekt der Medikamente ist, dass sie die Anzahl der Viren im Körper so sehr verringert, dass keine HIV Übertragung mehr stattfinden kann. So sind zum Beispiel Partner*innen beim Sex auch ohne Kondom geschützt.

WIE WIRD HIV ÜBER TRAGEN?

HIV kann über Blut, Sperma, Vaginalflüssigkeit, Analflüssigkeit und Muttermilch übertragen werden. Die Flüssigkeiten müssen dann aber auch von einem anderen Körper aufgenommen werden. Das kann über Schleim häute passieren (am Penis, an der Vagina, am Darm). Die Schleimhaut am Mund ist ziemlich stabil. Die lässt so leicht keinen Virus durch. Dann gibt es noch Blut-zu-Blut Kontakt. Da müssen aber wirklich zwei Leute gleichzeitig bluten und die offenen Wunden quasi aneinander reiben – das hört sich jetzt gleich schon wieder unwahrscheinlich an, oder?

HEIBT DAS JETZT, ICH MUSS BEIM SEX IMMER ANGST VOR HIV HABEN?!

Nein, auf keinen Fall! Anderen Menschen nahe zu kommen, soll dir Spaß und möglichst we-

nig Sorgen bereiten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Safer Sex zu haben. Das nennt sich **Safer Sex 3.0**. Du kannst dich mit Kondomen schützen. Es gibt ein Medikament für Menschen ohne HIV, das heißt PrEP und verhindert die HIV-Übertragung. Und Menschen, die HIV haben und

in Therapie sind, schützen damit auch ihre Sexualpartner*innen! Außerdem gibt es auch eine Menge Arten von Sex, die kein HIV-Risiko sind: Lecken, blasen, küssen, sich aneinander reiben, gemeinsam masturbieren, ... - der Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt!

SAFER SEX 3.0



KONDOM



PREP



THERAPIE

WIE VERÄNDERT SICH DAS LEBEN VON EINER PERSON, DIE HIV HAT?

Menschen mit HIV haben die gleichen Wünsche, Träume, Sorgen und Ängste, wie Menschen ohne HIV. Und eine ähnlich lange Lebenserwartung! Menschen mit HIV können liebevolle Beziehungen und tiefe Freund*innenschaften führen, gesunde Kinder bekommen und

in jedem Beruf arbeiten. HIV-positive Menschen müssen aber natürlich täglich ihre Medikamente nehmen und regelmäßig zur ärztlichen Untersuchung gehen. Da wird geprüft, ob die Therapie gut funktioniert. Videos von, mit und über Menschen mit HIV gibt es auch bei

YouTube. Follow me.reports haben in dem Video „**HIV-Test positiv: Leben mit dem Virus**“ zum Beispiel den 22-jährigen Studenten Max begleitet. Wenn es euch interessiert, schaut doch gerne mal rein!

Eine der größten Belastungen für Menschen mit HIV sind heutzutage die Vorurteile, die immer noch mit HIV verbunden werden. Nachbar*innen, Kolleg*innen

und ärztliches Personal, die sie plötzlich ganz anders behandeln, sobald sie vom HIV-Status wissen. Das Gute ist, dass jede einzelne Person dem entgegenwirken kann: indem du aktuelles Wissen zu HIV weitergibst, HIV-positive Menschen unterstützt und mit dem gleichen Respekt behandelst, den wir alle verdient haben.

WOHER WEIß ICH, OB ICH HIV HABE?

Das kannst du durch einen HIV-Test herausfinden. Testmöglichkeiten in Dortmund:

PUDELWOHL

Gnadenort 3-5
44135 Dortmund
HIV&STI-Tests
für Männer*, die
Sex mit Männern*
haben
Beratung und Test
dreimal im Monat
abends
Anonym & kostenlos

GESUNDEITSAMT

Hoher Wall 9-11
Raum E.15
44137 Dortmund
HIV &STI-Tests für Alle
Mi: 09:00-12:30 Uhr
Do: 13:00-17:30 Uhr
Anonym & kostenlos

SELBSTTEST

Bei der aidshilfe dortmund, in vielen Apotheken und online erhältlich
Test zum selber durchführen zu Hause
Anonym, Kosten ca. 15-35 €

TU DIR SELBST ETWAS GUTES!

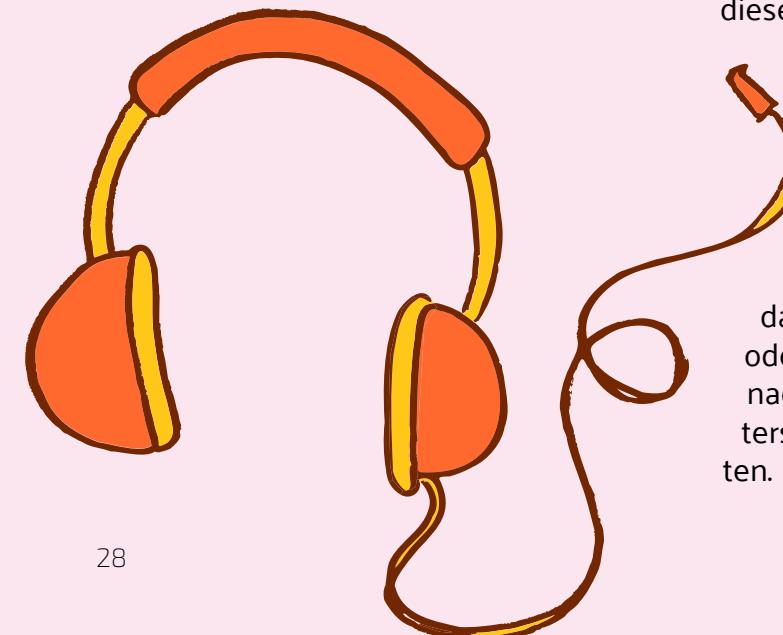
Manchmal ist das Leben echt anstrengend – in der Schule, in der Familie, während deines Coming Outs. Da ist es wichtig, sich selber Gutes zu tun. Handyakkus müssen immer wieder aufgeladen werden und für Menschen gilt das gleiche.

Hast du schonmal darüber nach-

gedacht, was du machst, wenn es dir schlecht geht? Schreibe mal alles auf, was dir einfällt – und bewerte das erst einmal nicht. Wenn dir nichts einfällt, kannst du unten nachschauen und aufschreiben, was du mal ausprobieren möchtest.

Die Jugendlichen im Sunrise hatten viele Ideen. Wir haben

diese gesammelt und dann zusammen sortiert. Bei einigen Punkten wurden wir uns auch nicht einig und haben sie dazwischen gelegt oder würden sie je nach Situation unterschiedlich bewerten.



IMMER GUT

Frische Luft, Rausgehen, Spazieren, Filme oder Serien schauen, Kinderfilme schauen, Schlafen, Zeichnen, Kritzeln, Tanzen, Mit vertrauten Menschen reden, Ball o.ä. kneten, Musik hören (und mit singen), Skaten, Zeit mit Freund*innen verbringen, Computer, Gameboy o.ä. spielen, Auf dem Spielplatz schaukeln gehen, Backen, Schreiben, Baden

MANCHMAL OK

Irgendwas kaputt machen, Fastfood essen gehen, Headbangen, Haare neu färben, Shoppen, Boxen (z.B. ein Kissen, Sandsack)

DEINE IDEEN:

LIEBER NICHT

Rauchen, Alkohol, Cannabis und andere Drogen, Selbstverletzung



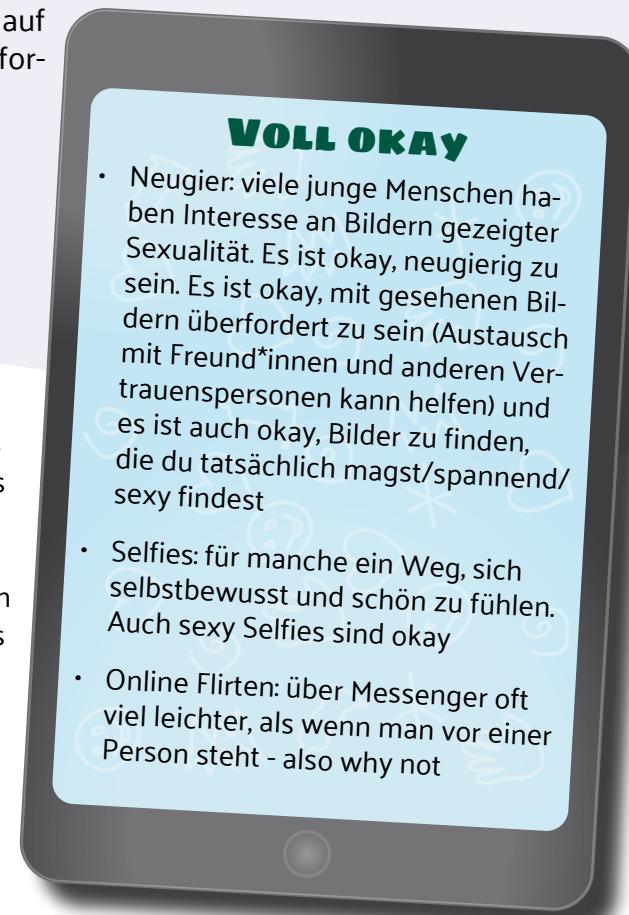
PORNO ODER POROKAY?

Ein paar Worte zu Porno-Filmen. Aber wir machen's kurz, weil ihr viele Botschaften vielleicht schon öfter gehört habt. Sowas wie: „Pornos können gewaltvoll sein“, „Pornos können überfordern“ oder „Durch Pornos entstehen starre Bilder von Sexualität“.

Dabei kommt manchmal zu kurz: Pornos sind ganz unterschiedlich. Zum Beispiel sind Porno-Filme nur eine Gattung von gezeigter Sexualität. Bilder, Fotografie und Texte (Fanfiction, Romane etc.) können genauso pornographisch sein. Und auch Porno-Videos werden von und für verschiedene Menschen gemacht. Es gibt politische Pornos, queere Pornos, kunstvolle Pornos... Auch wenn das auf den großen Internet-Plattformen eher untergeht.

NICHT COOL!

- Anderen ungefragt pornographisches Material zeigen: egal, ob Porno-Videos oder Nacktbilder von sich selbst oder Anderen. Das ist erstens übergriffig und zweitens illegal.
- Nacktbilder von Anderen weiterleiten: verletzt das Recht auf das eigene Bild und ist bei Menschen unter 18 Jahren Verbreitung von Kinder-Pornografie (strafbar!)



FÜR ALLE OFFENEN FRAGEN BERATUNGSSTELLEN IN DORTMUND

SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFektIONEN UND TEST- ANGEBOTE

Aidshife Dortmund

Gnadenort 3 – 5 in 44135 Dortmund
Telefon: 0231 1888770
E-Mail: info@aidshilfe-dortmund.de
Website: www.aidshilfe-dortmund.de

Pudelwohl – gesund und schwul in Dortmund, HIV-Testzentrum

Gnadenort 3 – 5 in 44135 Dortmund
Telefon: 0231 1888770
E-Mail: info@aidshilfe-dortmund.de
Website: www.pudelwohl.aidshilfe-dortmund.de

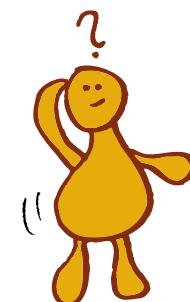
Beratungsstelle zu sexuell übertrag- baren Krankheiten, HIV (Gesundheitsamt)

Hoher Wall 9-11
Erdgeschoss, Wartebereich Raum E.15
44137 Dortmund
0231 50-23601
aidsberatung@stadtdo.de

SEXUALITÄT, VERHÜTUNG, (UNGEWOLLTE) SCHWANGER- SCHAFT

AWO Beratungsstelle für Schwan-
gerschaftskonflikte, Familienpla-
nung, Paar- und Lebensberatung
Klosterstr. 8 - 10
44135 Dortmund
Telefon +49 231 99 34 222
beratungsstelle@awo-dortmund.de

Beratungsstelle Westhoffstraße
Beratungsstelle für Schwangerschafts-
konflikte, Erziehungsberatung, Paar-
und Lebensberatung, Jugendberatung
Westhoffstrasse 8-12, 44145 Dort-
mund
Telefon: 0231 840340
E-Mail: info@westhoffstrasse.de
Website: www.westhoffstrasse.de



SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIelfalt

Sunrise Beratung und Treffpunkt für junge Lesben, Schwule, bisexuelle, trans* und queere Menschen bis 23 Jahre

Adresse: Geschwister-Scholl-Straße 33-37, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 / 700 32 62
E-Mail: info@sunrise-dortmund.de
Website: www.sunrise-dortmund.de

Überblick über alle Treffs und Hilfsangebote für LSBTIQ* Jugendliche in NRW:

<https://queere-jugend-nrw.de/>

SCHLAU Dortmund

(Workshops für Schulen und Jugendgruppen)
Adresse: Geschwister-Scholl-Straße 33-37, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 / 700 32 62
E-Mail: schlau@sunrise-dortmund.de
<http://www.sunrise-dortmund.de/schlau/>

Alle anderen SCHLAU Teams findest du unter <https://www.schlau.nrw/>

HILFE BEI SEXUALISIERTER GEWALT

Beratungsstelle Westhoffstraße
Fachstelle Hilfen bei sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Adresse: Westhoffstrasse 8-12, 44145 Dortmund
Telefon: 0231 840340
E-Mail: info@westhoffstrasse.de
Website: www.westhoffstrasse.de

Kinderschutzzentrum Dortmund
Gutenbergstraße 24
44139 Dortmund
Telefon: 0231-20 64 580
kinderschutzzentrum-dortmund.de

Hilfeportal Missbrauch

Hilfen für Betroffene, Angehörige und das soziale Umfeld sowie für Fachkräfte
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 - 2255530 (kostenfrei, anonym)
www.hilfeportal-missbrauch.de

Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen

Telefon: 040-255566
E-Mail: kontakt@frauennotruf-hamburg.de
www.frauennotruf-hamburg.de

KIBS – Information und Beratung für männliche Opfer sexueller Gewalt (bis 27 Jahren)

Telefon: 089 / 23 17 16 – 9120
E-Mail: mail@kibs.de
Website: www.kibs.de

Wildwasser e.V. – Verein gegen sexuellen Missbrauch

Telefon: 06142 / 965760
E-Mail: info@wildwasser.de
Website: www.wildwasser.de

GEWALT IN DER FAMILIE / DURCH ELTERN

Kinderschutzzentrum Dortmund
Gutenbergstraße 24
44139 Dortmund
Telefon: 0231-20 64 580
Website: www.kinderschutzzentrum-dortmund.de

Notdienst des Dortmunder Jugendamtes:

0231 50-0
0231 50-12345

Jugendschutzstelle des SkF Dortmund

0231 567836-11/-12,

Polizeipräsidium Dortmund 0231 132-0

Deutscher Kinderschutzbund
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333 – (Mo – Sa 14 bis 20 Uhr)
E-Mail: info@dksb.de
Website: www.dksb.de
In Notfällen: Notruf der Polizei 110

SUCHT

Feedback Fachstelle für Jugendberatung und Suchtvorbeugung Dortmund

Kuckelke 20, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 / 7009929-0
E-Mail: info@feedback-dortmund.de

RASSISMUS, RECHTSEXTREMISMUS

Back up – Beratungsstelle für Opfer rechtsextremer und rassistischer Gewalt

Adresse: Königswall 36, 44137 Dortmund
Telefon: 0231 – 532 009 40
E-Mail: contact@backup-nrw.org
Website: www.backup-nrw.org

WOHNUNGSLOSIGKEIT, OBDACHLOSIGKEIT

Sleep In (Notschlafstelle)

0231 4241-82

Off Road Kids Streetwork-Station Dortmund

Kampstraße 36, 44137 Dortmund
Telefon: 0231-95256272,
E-Mail: dortmund@offroadkids.de
offroadkids.de/

PSYCHISCHE PROBLEME, KUMMER, SUIZIDGEDÄNKEN

Online Beratung für suizidgefährde- te Jugendliche bis 25 Jahren

www.u25-dortmund.de

Nummer gegen Kummer

Telefon: 116111

Online-Beratung: [www.nummerge-
genkummer.de](http://www.nummerge-
genkummer.de)

Übersicht über Beratungsstellen in Dortmund:

https://www.dortmund.de/de/leben_in_dortmund/familie_und_soziales/jugendamt/hilfe_und_beratung/beratungsstellen_jugendhilfediene/index.html

MIGRATION UND FLUCHT

BIPoC Beratung im Sunrise

Adresse: Geschwister-Scholl-Straße
33-37, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 / 700 32 62
E-Mail: poc@sunrise-dortmund.de
Website: www.sunrise-dortmund.de

Verbund der sozial-kulturellen Migrantenvereine in Dortmund e.V. (VMDO e.V.)

Adresse: Beuthstr. 21, 44147 Dortmund
Telefon 0231 / 28678240
Email info@vmdo.de
Website: vmdo.de

Angekommen – Geflohenenhilfe für Neuankömmlinge

Regionales Bildungsbüro
Kleppingstraße 21-23,
44135 Dortmund
Telefon: 0231.50-23100
E-Mail: mhagedor@stadtdo.de
Website: www.an-ge-kommen.de

Train of Hope Dortmund – Flüchtlingshife

Münsterstr. 54, 44145 Dortmund
Tel : 0231 97062647
E-Mail: Kontakt@trainofhope-do.de
Website: www.trainofhope-do.de

DEINE NOTIZEN

IMPRESSUM

Text und herausgegeben von:

- AIDSILFE DORTMUND, Gnadenort 3 – 5, 44135 Dortmund
- SUNRISE, Geschwister-Scholl-Str. 33-37, 44135 Dortmund

Design, Satz, Illustrationen, Grafiken, Schaubilder:

- Lisa Mevissen - www.li-me.net

Dortmund, Januar 2021



AIDSHILFE DORTMUND

Gnadenort 3 – 5
44135 Dortmund
info@aidshilfe-dortmund.de
www.aidshilfe-dortmund.de



SUNRISE

Geschwister-Scholl-Str. 33 – 37
44135 Dortmund
info@sunrise-dortmund.de
www.sunrise-dortmund.de

gefördert mit der
Hilfe der Stadt
Dortmund

