

## Podcast Buchstabensuppe Folge 8: Safer Sex

Hallo und herzlich willkommen zur heutigen Folge über safer sex, also sicherem Sex. Zu diesem Thema gibt es schon ziemlich viele Informationen. Unsere Folge richtet sich vor allem an Menschen, die nicht heterosexuell sind oder sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, dem sie bei der Geburt zugewiesen wurden, also trans\* sind. Außerdem verstehen wir darunter ein bisschen mehr als nur der Schutz vor übertragbaren Krankheiten und Vermeidung von ungewollten Schwangerschaften. Hier sind sechs wichtige Tipps für safer sex:

### 1) Konsens

Konsens bedeutet, dass alle beteiligten Menschen, wissen was passiert und damit einverstanden sind. Kinder, Tiere, betrunkene Menschen, Menschen, die Drogen intus haben, schlafen oder ohnmächtig sind können keine Zustimmung zu Sex geben. Vor und während Sex ist es also wichtig, dich selbst und deine Partner\*innen zu fragen, ob sie einverstanden sind, mit dem, was passiert. Wenn jemand nein oder stop sagt, muss das respektiert werden, denn Sex ohne Zustimmung ist sexualisierte Gewalt beziehungsweise Vergewaltigung. Du und deine Partner\*innen haben jederzeit die Möglichkeit Nein oder Stop zu sagen und sich eine Entscheidung anders zu überlegen. Das muss von allen anderen respektiert werden.

Konsens sollte informiert und enthusiastisch sein, das heißt, die zustimmende Person sollte über alles informiert sein, was passieren wird und freudig zustimmen, also nicht unter Druck stehen oder sich nicht sicher sein.

Noch eine Anmerkung: Sex sollte nicht wehtun. Schmerzen können dann ausgelöst werden, wenn eine Person noch nicht bereit ist, nicht mit dem einverstanden ist, was passiert oder nicht entspannt genug sind. Wenn eine Person Schmerzen empfindet ist es wichtig, eine kurze Pause zu machen und herauszufinden, wie Sex weniger wehtun kann, also zum Beispiel durch eine andere Sexpraktik oder mehr Gleitgel oder ganz aufzuhören.

### 2) Emotionale Sicherheit

Viele Trans\*Personen erleben Dysphorie. Dysphorie beschreibt einen Zustand des Unwohlseins mit dem eignen Körper, sehr oft mit den eigenen Genitalien und kann dazu führen, dass manche Trans\*Personen sich manchmal nackt unwohl fühlen oder keinen Sex wollen. Außerdem erleben Trans\*Personen viel Gewalt in unserer Gesellschaft. Sich vor neuen Sexpartner\*innen zu outen kann gefährlich sein. Wir würden empfehlen, dies an einem öffentlichen Ort zu machen, wo dir gegebenenfalls Menschen zur Hilfe kommen können. Bereite dich darauf vor, gegebenenfalls einige Fragen beantworten zu müssen. Eine gute andere Variante, die auch für alle Frauen hilfreich sein kann, ist ein Buddy-System, das bedeutet: ein\*e Freund\*in sollte wissen, mit wem du wohin gegangen bist und du solltest dem\*der Freund\*in Bescheid geben, dass es dir gut geht oder dass du gut zuhause angekommen bist.

Zu deiner eigenen emotionalen Sicherheit kann auch gehören, dass deine Sexpartner\*innen dich mit dem richtigen Namen, den richtigen Pronomen und den richtigen Bezeichnungen für deine Genitalien ansprechen. Kläre dies am besten vor dem Sex ab. Wer all das nicht respektiert, respektiert dich als Person nicht und hat es nicht verdient, mit dir zu schlafen.

Gerade nach dem Sex ist emotionale Sicherheit ein wichtiges Thema. Es ist normal und okay sich nach dem Sex emotional oder verwundbar zu fühlen. Klärt am besten vorher, was ihr nach dem Sex braucht und euch wünscht. Kuschelst du zum Beispiel gerne oder möchtest du nicht angefasst werden? Frag nach dem Sex, wie sich alle Beteiligten fühlen und hört aufmerksam zu.

### 3) Vorgespräche

Wir empfehlen vor Sex mit einer neuen Person, aber auch immer mal wieder mit regelmäßigen Sexpartner\*innen, ein Gespräch zu führen.

Dabei könnt ihr abklären, welche Sexpraktiken ihr mögt, wo ihr gerne angefasst werdet und was ihr euch überhaupt nicht vorstellen könnt, beziehungsweise wo ihr nicht angefasst werden wollt. Ihr könnt auch ein STOP-Zeichen vereinbaren, zum Beispiel ein Wort oder eine Geste, wie zum Beispiel zwei Mal auf die Schulter tippen, die bedeuten, dass die andere Person stoppen soll. Um herauszufinden, wie du gerne angefasst werden möchtest ist Selbstbefriedigung eine gute Idee.

Zu einem Vorgespräch gehört auch, abzuklären, welchen Krankheitsstatus alle Beteiligten haben und welche Safer Sex Strategien alle Beteiligten sich wünschen. Geh nicht davon aus, dass die anderen Personen dies automatisch ansprechen oder einfach machen werden, sondern ergreif selbst die Initiative! Wenn dir das peinlich ist, dann stell einfach Kondome, Gleitgel und alles, was du sonst noch brauchst, in Sichtweite, um klar zu machen, dass du das benutzen möchtest, beziehungsweise habe sie dabei, wenn du denkst, dass du Sex haben könntest.

Für ein Vorgespräch kann auch Thema sein, welche Sexpraktiken ihr mögt. Dazu gibt es die Möglichkeit, dass ihr alle eine Ja/Nein/Vielleicht-Liste anlegt, die ihr dann miteinander vergleichen könnt. Auf der Ja-Liste stehen Sachen, die du sehr gerne machst oder machen möchtest. Auf der vielleicht-Liste Sachen, die du unter bestimmten Umständen machen möchtest oder eventuell ausprobieren willst, auf der Nein-Liste stehen Sachen, mit denen du dich unwohl fühlst und die du nicht machen möchtest. Auf der Nein-Liste können auch deine Trigger stehen, das heißt zum Beispiel Wörter, Themen, Berührungen oder Praktiken, die dich an ein Trauma erinnern könnten und deshalb vermieden werden sollen. Außerdem könnt ihr darüber sprechen, was ihr jeweils braucht, um euch wohl und sicher zu fühlen.

Ein letztes Thema für ein Vorgespräch kann der Beziehungsstatus aller Personen sein, insbesondere dann, wenn Menschen in nicht-monogamen Beziehungen sind. Alle Beteiligten sollten wissen, worauf sie sich einlassen und welche Sexpraktiken innerhalb der Beziehungsvereinbarung mit anderen Menschen okay sind.

Manchmal ist es schwierig und peinlich über Sex zu sprechen. Deswegen ist es natürlich auch möglich, sich gegenseitig einen Brief zu schreiben. Während eins Sex hat, ist es auch möglich über Geräusche, Körpersprache oder zum Beispiel das Wegziehen von Händen kommunizieren. Das kann allerdings missverstanden werden.

### 4) Kondome und Lecktücher

Jetzt kommt das, was normalerweise unter safer sex verstanden wird: Der Schutz vor übertragbaren Krankheiten, wie HIV und die Vermeidung von ungewollten Schwangerschaften. Dazu findet ihr an anderer Stelle sehr viele Informationen, deswegen halten wir uns kurz.

Benutzt auf jeden Fall Verhütung, wenn ihr eure Sexpartner\*innen nicht gut kennt, eine involvierte Person schwanger werden könnte und das nicht möchte, oder eine Person eine sexuell übertragbare Krankheit hat oder haben könnte. Sexuell übertragbare Krankheiten können über Sperma, Blut, Vaginalflüssigkeit, Analflüssigkeit, und Stillmilch übertragen werden. Die sicherste Verhütungsmethode bei Vaginal- oder Analsex ist das Kondom. Benutzt immer nur Kondome, die noch haltbar sind und sicher gelagert wurden, das heißt zum Beispiel nicht im Geldbeutel mit sich herumgetragen wurden. Außerdem sollen Kondome immer nur einmal verwendet werden, das heißt: Wenn ihr ein zweites Mal mit einer Person Sex habt, die Sexpraktik ändert oder mit einer anderen Person Sex habt, müsst ihr das Kondom wechseln.

Menschen, die eine Neovagina haben, also eine Vagina die medizinisch hergestellt wurde, sollten mindestens zwei Jahre lang keinen Analsex praktizieren, da dies zu Komplikationen führen kann. Außerdem haben Neo-Vaginas insgesamt ein höheres Ansteckungsrisiko für sexuell übertragbare Krankheiten. Neo-Vaginas sollten, gerade am Anfang, nur sehr vorsichtig penetriert werden, da es zu Schmerzen kommen kann.

Menschen mit kleinem Penis können sich gegebenenfalls ein Kondom aus dem Daumen eines Silikonhandschuhs basteln. Wichtig ist dabei, dass die Harnröhre geschützt ist, damit keine Bakterien o.ä. eindringen können.

Noch ein paar Sätze zu Schwangerschaften: Auch Trans\*Männer, die Testosteron nehmen und ihren Uterus noch haben, können schwanger werden. Falls ihr das nicht wollt, könnt ihr zur Sicherheit zum Beispiel über eine Spirale nachdenken. Fragt dazu eure\*n Gynäkolog\*in. Trans\*Frauen dagegen können noch eine ganze Weile nachdem sie angefangen haben, Hormone zu nehmen, andere Menschen schwängern, irgendwann ist das aber vorbei. Die Einnahme von Östrogen führt außerdem dazu, dass es weniger Erektionen bekommen kann und ejakuliert.

Auch bei Oralsex ist es wichtig, sich vor Krankheiten zu schützen, auch wenn das Risiko, sich anzustecken, geringer ist. Dazu gibt es sogenannte Lecktücher. Sie sind relativ teuer, lassen sich aber aus Plastikfolie, einem Silikon-Handschuh oder einem Kondom relativ einfach selbst herstellen. Das Lecktuch wird einfach z.B. auf die Vulva einer Person gelegt und festgehalten. Auch Lecktücher dürfen nicht mehrmals verwendet werden und dürfen nicht gedreht werden.

Wenn dein\*e Partner\*in und du Scissoring ausprobieren wollt, das heißt eure Vulven aneinanderreibt, könnt ihr euch absichern, in dem ihr eure Unterwäsche anbehaltet.

Die gute Nachricht: Beim Knutschen und Kuscheeln kann sich niemand mit HIV anstecken.

Aber Vorsicht: Viele Menschen wissen nicht, dass sie eine sexuell übertragbare Krankheit haben. Sei deswegen vorsichtig und lass dich selbst regelmäßig auf HIV und andere Krankheiten testen. Das ist bei Gesundheitsämtern, Ärzt\*innen und AIDS-Hilfen teilweise auch anonym möglich.

### 5) Gleitgel für Alle!

Gleitgel ist eine großartige Erfindung: Es kann für alle Beteiligten den Spaß erhöhen und vermindert schmerzvolle Reibung. Gleitgel sollte bei Analsex immer verwendet werden, bei Vaginalsex ist es auch empfehlenswert, vor allem für Trans\*Personen, die Testosteron nehmen, da dies die Selbstbefeuchtung der Vagina verringert. Außerdem ist Gleitgel ein Muss für alle Menschen, die eine chirurgisch angelegte Vagina haben, also Trans\*Frauen und Inter\*Personen, da diese sich nicht selbst befeuchten kann.

Wenn ihr mit einem Kondom oder Lecktuch verhütet, benutzt nur Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis, denn wenn ölbasiertes Gleitgel verwendet wird, kann das Kondom kaputt gehen.

Und zuletzt: Spucke ist kein sicherer Gleitgel-Ersatz, denn darüber kann die Krankheit Tripper übertragen werden.

### 6) Sexspielzeug

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

Sexspielzeug aus Silikon darf nicht zusammen mit Silikonbasiertem Gleitgel verwendet werden, es kann sonst porös werden.

Das waren die wichtigsten Tipps und Tricks. In der Infobox haben wir noch weitere Informationen, vor allem für Trans\*Personen gesammelt, schaut doch mal rein!

## Literatur und Quellen

Brazen: Trans Women's Safer Sex Guide. Abrufbar unter: <https://t.co/R1mDktOnfV> (Abruf: 19.12.2016).

BZgA: HIV-Übertragung und AIDS-Gefahr. Wo Risiken bestehen und wo nicht. Situationen/Risiken / Ratschläge. Abrufbar unter: <http://www.bzga.de/pdf.php?id=22b23569439cb92bbfc292766b625bbf> (Abruf: 18.12.2016).

Moore, Allison / Diamond, K.D: Girl Sex 101. 2. Auflage 2016.

Stegemann, Daniela: Safer Sex – und wie machst du das so? Praktisch. Sicher. Sexy. Ein Handbuch. Bestellbar unter: [www.daniela-stegemann.de](http://www.daniela-stegemann.de)

Primed². A Sex Guide for Trans Men into Men. Abrufbar über: <https://t.co/7XRrVYPiu5> (Abruf: 19.12.2016).

Safer Sex for Trans Bodies. Abrufbar über: <https://t.co/MWrhU59hfd> (Abgrufen: 19.12.2016).

[http://www.queer.de/detail.php?article\\_id=25815](http://www.queer.de/detail.php?article_id=25815) (Abruf: 18.12.2016)

<http://fuckyeahsexeducation.tumblr.com/post/41049495543/masturbation-relationships-and-sex-a-guide-for> (Abruf: 18.12.2016).