Guter Sex für alle aber sicher

Wie du dich vor sexuell übertragbaren Infektionen & ungewollten Schwangerschaften schützen kannst, wenn du schwul, lesbisch, bisexuell, asexuell, trans, intergeschlechtlich, polyamurös und/oder queer bist

Etwas Wichtiges vorab

Es steht allen Menschen selbstverständlich frei, ihre Genitalien so zu bezeichnen (oder nicht zu bezeichnen), wie es sich für sie gut und richtig anfühlt. Wir verwenden hier gängige Bezeichnungen, zum einen, weil du genau wissen solltest, wovon wir reden, und zum anderen, weil wir es wichtig finden, beim Reden über Genitalien und Körper keine Scham aufzubauen. Zudem ist uns bewusst, dass die Übergänge zwischen verschiedenen Genitalien oft fließend sind und es nicht immer eine klare Trennung zwischen Vulven und Penissen gibt. Uns tut leid, dass unsere Sprache deswegen nicht umfassend inklusiv ist.

Nur du selbst darfst bestimmen, wie deine Genitalien benannt werden! Streich einfach die Wörter in dieser Broschüre durch, die nicht zu dir passen und schreibe deine Selbstbezeichnung hin.

Sex bedeutet nicht nur "Penetration". Auch masturbieren, blasen, lecken, rumspielen, fingern oder Spielzeug sharing kann Schmierinfektionen übertragen.

Sexuell übertragbare Infektionen (engl.: sexually transmitted infections; STI)

Sexuell übertragbare Infektionen wie HIV, Hepatitis (A, B und C), Clamydien, Herpes, HPV, Gonokokken/Tripper oder Syphilis können je nachdem über Blut, Sperma, Speichel, Vaginal- bzw. Analflüssigkeit oder Stillmilch übertragen werden. Ein Ansteckungsrisiko gibt es immer, auch wenn du nur mit einer Person Sex hast oder wenn es dein erstes Mal ist.

Die Zahl der Neuinfektionen sexuell übertragbarer Infektionen in Deutschland ist jedes Jahr und mitunder für einzelne stetig steigend. Es gibt viele sexuell übertragbare Infektionen, nicht alle machen uns auch krank. Testen auf und fragen nach Infektionen sollte man bei denen, die auch eine therapeutische Konsequenz haben. Kostenlose Tests für einige Infektionen gibt es bei Gesundheitsämtern und niederschwelligen Anlaufstellen wie z.B. die Berliner Aidshilfe, dem Checkpoint Berlin, Fix Punkt (und weitere). Ärztliche Beratung findest du vor allem bei infektiologischen Schwerpunktpraxen (z.B. hivandmore.de), manchmal können auch Gynäkolog*innen, Urolog*innen oder Hausärzt*innen weiterhelfen.

Wann du dich auf sexuell übertragbare Infektionen testen lassen solltest:

- Wenn du sexuell aktiv bist (ca. 2 Mal im Jahr) und wechselnde Sexpartner*innen haben
- Wenn du Symptome wie Juckreiz, gerötete Haut im Intimbereich, Ausfluss oder ähnliches bemerkst
- Wenn du mit einer Person ungeschützten Sex hattest und dir unsicher bist, ob du dich mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt haben könntest

Testen ist bei Gesundheitsämtern, Ärzt*innen und AIDS-Hilfen möglich, teilweise auch anonym und ohne Termin. Der Gang zum Test kann sich unangenehm oder peinlich anfühlen, für die Mitarbeitenden der Teststellen gehören sexuell übertragbare Infektionen jedoch zum Arbeitsalltag.

Protipp: Deinen Genitalbereich regelmäßig zu waschen (und darauf zu achten, dass deine Sexpartner*innen das auch tun), kann helfen, dich vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen.

Viele Menschen wissen nicht, dass sie eine sexuell übertragbare Infektion haben, da STIs auch asymptomatisch sein können.

Deswegen ist das Folgende besonders wichtig:

Drüber Reden!

Bevor du Sex mit neuen Personen hast, solltet ihr über ein paar Dinge reden. Das gilt aber auch ab und zu für deine regelmäßigen Sexpartner*innen. Neben bevorzugten Sexpraktiken und der Frage, wo ihr gern berührt werdet, gehört zu einem solchen Gespräch auch dazu abzuklären, ob jemensch eine sexuell übertragbare Infektion hat und welche Verhütungsmethoden ihr benutzen werdet.

Geh nicht davon aus, dass deine (möglichen) Sexpartner*innen das einfach so ansprechen oder von sich aus Verhütung benutzen werden, sondern ergreif selbst die Initiative! Wenn dir das peinlich ist, dann stell Kondome, Gleitgel bzw. alles, was du brauchst, in Sichtweite, um klar zu machen, was du benutzen möchtest.

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 was (z.B. welche Sexpraktiken) innerhalb der Beziehungsregeln mit anderen Menschen okay ist.

Manchmal ist es schwierig und peinlich über Sex zu sprechen. Deswegen ist es auch möglich, sich gegenseitig einen Brief zu schreiben. Mit etwas Übung wird auch das darüber reden einfacher.

Und: wenn sich jemensch grundsätzlich weigert, über Sicherheit und Konsens zu sprechen, dann überlege dir, ob du dieser Person wirklich näher kommen möchtest.

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

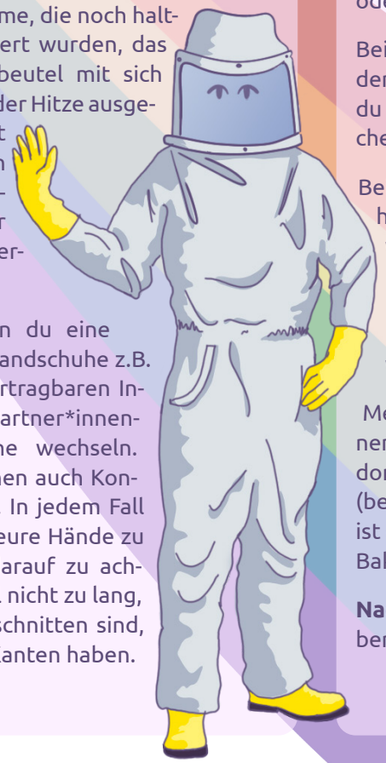
Aber wie geht denn jetzt eigentlich Safer Sex?

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.

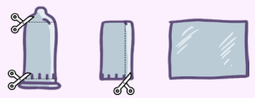
Benutzt immer nur Kondome, die noch haltbar sind und sicher gelagert wurden, das heißt z.B. nicht im Geldbeutel mit sich herumgetragen wurden oder Hitze ausgesetzt waren, weil sie sonst kleine Löcher bekommen können. Außerdem können Kondome immer nur einmal und nur für eine Person verwendet werden.



Beim **Petting** oder wenn du eine Person **fingerst** können Handschuhe z.B. aus Latex vor sexuell übertragbaren Infektionen schützen. Bei Partner*innen-Wechsel die Hand-schuhe 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 sind, 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 dann sind Handschuhe eine gute Idee).

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.

Bei **Neovaginas**, also eine Vagina, die durch eine OP hergestellt wurde, 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.

Nach Genital-OPs: Sprecht mit euren Ärzt*innen darüber, wann und wie ihr (wieder) sexuell aktiv sein könnt.

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 verhütest, 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

Wir sind deine Online-Anlaufstelle zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt. Auf unserer Webseite findest du viele Informationen, z. B. zu Coming Out, Labeln und der queeren Community. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und finanzieren uns hauptsächlich über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns Geld spendest.

Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:

@queerlexikon | qlx.li/social | queer-lexikon.net

CC BY SA

queer-lexikon.net/impressum
10. Auflage – 2025