Guter Sex für Alle! – aber sicher

Wie du dich vor sexuell übertragbaren Infektionen und ungewollten Schwangerschaften schützen kannst.

Für schwule, lesbische, bisexuelle, asexuelle, trans, intergeschlechtliche, polyamore und/oder queere Personen





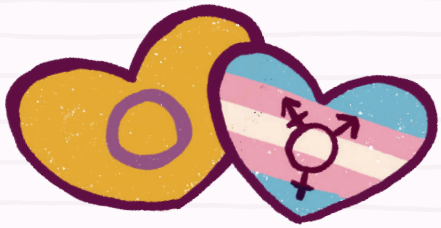
Etwas Wichtiges vorab

Es steht allen Menschen selbstverständlich frei, ihre Genitalien und ihren Körper so zu bezeichnen (oder nicht zu bezeichnen), wie es sich für sie gut und richtig anfühlt. Wir verwenden hier gängige Bezeichnungen. Zum einen, weil klar sein soll, wovon wir reden. Zum anderen, weil wir es wichtig finden, beim Reden über Genitalien und Körper keine Tabus aufzubauen. Zudem ist uns bewusst, dass die Übergänge zwischen verschiedenen Genitalien fließend sein können und es nicht immer eine klare Trennung zwischen Vulven und Penissen gibt.

Die medizinischen Informationen in dieser Broschüre wurden nach bestem Wissen und aktuellen Standards sorgfältig geprüft. Sie ersetzen nicht die individuelle Beratung durch Ärzt*innen, Checkpoints oder Schwerpunktpraxen.

Da unsere Worte vielleicht nicht deine sind, möchten wir zu Beginn betonen:

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 stattdessen deine Selbstbezeichnung hin.



Sex bedeutet nicht nur „Penetration von Penis in Vagina (Vaginalsex)“ oder „Penis in Anus (Analsex)“. Auch Masturbieren, Blasen, Lecken, Rumspielen, Fingern oder Spielzeug-Teilen können sexuelle Handlungen sein. Sowohl penetrativer Sex als auch sexuelle Handlungen können bei mangelndem Schutz zu Infektionsübertragungen und Krankheiten führen. Einzelne Infektionen können auch auf anderen Wegen übertragen werden, bspw. in der Sauna oder über gemeinsam genutzte Spritzen.

Außerdem gilt: Es ist nur Sex, wenn alle beteiligten Personen zustimmen und auch alt und zurechnungsfähig genug dazu sind. Das nennt man Konsens. Sobald dieser Konsens nicht mehr gegeben ist, handelt es sich um einen sexuellen Übergriff und damit um eine Straftat. Achte daher auf deine eigenen Grenzen sowie auf die der anderen Person(en)!

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Informiere dich über verschiedene Schutzmöglichkeiten und wähle, was zu dir passt.
- Lass dich regelmäßig testen. Besonders dann, wenn du (mit wechselnden Partner*innen) Sex hast.
- Offene Kommunikation kann helfen, Sex für alle Beteiligten sicherer und angenehmer zu gestalten.

Inhalt der Broschüre

4 Sexuell übertragbare Infektionen

6 Für guten Sex: darüber reden!

8 Wie geht denn jetzt eigentlich Safer Sex?

10 Physische Barrieremethoden für verschiedene Praktiken.

13 Gleitgel & Sexspielzeug

14 Schwangerschaft & Notfallverhütung

16 Körperhygiene & Handpflege

Sexuell übertragbare Infektionen

(engl.: sexually transmitted infections, kurz: STI)

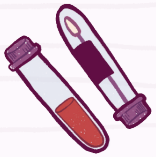
Sexuell übertragbare Infektionen können auf unterschiedlichen Wegen übertragen werden, auch ohne Sex. Du kannst dich also auch anstecken, ohne Sex zu haben, wenn du exklusiv mit einer Person Sex hast oder wenn es dein erstes Mal Sex ist. Es gibt viele verschiedene STI mit unterschiedlichen Viren- und Bakterienstämmen und Unterstämmen. Zu den Häufigsten zählen:

- **HIV (Humanes Immundefizienz-Virus):** Übertragung hauptsächlich durch ungeschützten Vaginal- oder Analsex sowie durch Blut-zu-Blut-Kontakt. Nicht durch Speichel, Küssen oder alltägliche Kontakte.
- **Hepatitis:**
  - **Hepatitis A:** Übertragung durch fäkal-orale Handlungen (z. B. beim Rimming = Analsex mit der Zunge).
  - **Hepatitis B:** Übertragung durch Blut und Genitalausscheidungen (Sperma, Vaginalsekret).
  - **Hepatitis C:** Übertragung durch Blut zu Blut Kontakt.
- **Chlamydien & Gonokokken (Tripper):** Übertragung durch Schleimhautkontakte an Mund, Rachen, Genitalien und Anus.
- **Syphilis:** Übertragung durch Haut- und Schleimhautkontakt, z. B. mit infektiösen Hautveränderungen oder Geschwüren.
- **HPV (Humane Papillomviren) & Feigwarzen:** Übertragung durch Haut- und Schleimhautkontakt.
- **Herpes (Herpes Genitalis und Herpes Simplex):** Übertragung durch Haut- und Schleimhautkontakt, durch direkten Kontakt mit betroffenen Hautpartien, durch Tröpfchen- und Schmierinfektion, auch bei asymptomatischen Verläufen möglich.
- **Mpox:** Übertragung durch längeren Haut- und Schleimhautkontakt, auch selten und vereinzelt durch Tröpfchen- und Flächenkontakt.
- **Blasenentzündung:** Übertragung durch Schleimhautkontakt und Flächenkontakt (wie z. B. Toiletten).

Speichelaustausch wie bspw. beim Küssen kann vereinzelt STI übertragen und auch zu weiterer Übertragung von anderen Infektionen führen (grippaler Infekt, Influenza, COVID-19, etc.). Eine Übertragung von STI durch z. B. Hände schütteln oder Umarmungen ist unwahrscheinlich. **Hier gilt aber auch:** Frage nach Konsens, bevor du eine Person anfasst

Viele STI verlaufen ohne erkennbare Symptome, können aber trotzdem übertragen werden. Deswegen ist regelmäßiges Testen wichtig, unabhängig von der Anzahl der Sexualpartner*innen!

Wo kannst du dich testen lassen?



- Regionale Gesundheitsämter (oft kostenlos oder kostengünstig)
- Aidshilfen und Checkpoints (meist kostenlos)
- Ärzt*innen: Hausärzt*innen, Gynäkolog*innen, Urolog*innen oder HIV-Schwerpunktpraxen
- Spezialisierte Anlaufstellen für LSBTQIA*-Personen (lesbisch, schwul, bisexuell, trans, queer, inter*, asexuell, agender und viele mehr) (Kostenübernahme je nach Krankenkasse)
- Online Testkits, z. B. von s. a. m health der deutschen Aidshilfe (kostenpflichtig)

Wann du dich auf sexuell übertragbare Infektionen testen lassen solltest:

- Vor dem Beginn neuer regelmäßiger Sexualkontakte mit ein oder mehreren Personen.
- Wenn du und deine Partner*innen auf Schutzbarrieren wie Kondome oder Lecktücher/Dental Dams verzichten möchten.
- Wenn du verschiedene Sexpartner*innen hast, empfiehlt sich ein Test alle 3-6 Monate.
- Wenn du mit einer Person ungeschützten Sex hattest und dir unsicher bist, ob du dich mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt haben könntest.
- Wenn du Symptome wie Juckreiz, Hautausschlag, gerötete Haut im Genitalbereich, veränderten Ausfluss in Farbe oder Geruch, Schmerzen oder ähnliches bemerkst **(Achtung, manche STIs sind symptomfrei oder lösen Symptome aus, die du nicht direkt zuordnen kannst, wie bspw. Fieber).**

Tests sind teilweise auch anonym und ohne Termin möglich. Sich vor Ort testen zu lassen, kann sich vielleicht unangenehm oder peinlich für dich anfühlen. Für die Mitarbeitenden der Teststellen gehören sexuell übertragbare Infektionen jedoch zum Arbeitsalltag. Wenn es dir unangenehm ist, den Test alleine durchführen zu lassen, kann dich vielleicht eine Vertrauensperson begleiten.

Regelmäßiges Testen ist für viele queere Menschen Teil eines selbstbestimmten und verantwortungsvollen Sexuallebens

Für guten Sex: drüber reden!

Viele Menschen wissen nicht, dass sie aktuell eine sexuell übertragbare Infektion haben könnten. Deswegen ist neben der medizinischen Kontrolle Kommunikation besonders wichtig.

Bevor du Sex mit neuen Personen hast, kann es helfen, über ein paar Dinge zu reden. Das kann auch immer mal wieder mit deinen regelmäßigen Sexpartner*innen sinnvoll sein, besonders wenn ihr mehrere Sexpartner*innen habt. Neben bevorzugten Sexpraktiken und der Frage, wo ihr gern berührt werdet, gehört zu einem solchen Gespräch auch dazu, abzuklären, ob die Person wissentlich eine sexuell übertragbare Infektion hat und welche Safer Sex Methoden ihr benutzten wollt.



Gehe nicht davon aus, dass deine Sexpartner*innen das Thema selbst ansprechen oder von sich aus die passenden Safer Sex Utensilien dabeihaben und benutzen werden. Ergreif selbst die Initiative! Um den Gesprächseinstieg zu erleichtern, kannst du auch Kondome, Lecktücher/Dental Dams oder Gleitgel in Sichtweite stellen.

Manchmal kann es schwierig sein, über Sex oder sexuelle Handlungen zu sprechen. Deswegen ist es auch möglich, sich gegenseitig einen Brief zu schreiben. Mit etwas Übung wird auch das darüber reden einfacher. Du kannst die Unterhaltungen über Safer Sex z. B. auch mit guten Freund*innen oder dir nahestehenden Vertrauenspersonen üben.

Wichtig: Du schuldest keiner Person, sexuelle Handlungen auszuüben. Falls du Gewalt erlebst, oder dir nicht sicher bist, ob das, was eine Person mit dir tut, so in Ordnung ist, darfst du darüber sprechen. Am Ende der Broschüre findest du Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst.



Signale wie Safewords *(z. B. „Käsekuchen")* **oder ein Ampelsystem** *(rot = Stopp; gelb = Achtung, nah an der Grenze; grün = alles gut, weiter machen)* **können vorher besprochen werden und helfen, die eigenen Grenzen mitzuteilen und Sex sofort zu unterbrechen.**



In allen Situationen gilt, dass Konsens an erster Stelle steht. Das heißt, dass alle Beteiligten einwilligen, Sex zu haben und auch einwilligungsfähig sind (also z. B. alt genug sind und nicht unter starkem Alkohol-/Drogeneinfluss stehen). Achte sowohl auf deine eigenen Grenzen als auch auf die deiner Sexpartner*innen. Genießt die Person bspw. deine Berührungen? Oder wirkt sie eher verspannt, vermeidet den Blickkontakt und zieht sich zurück? Es sollte jederzeit möglich sein, Sex zu unterbrechen bzw. zu beenden, egal aus welchen Gründen.

Konsens muss auch während des Sex aktiv bleiben. Was zu Beginn vereinbart wurde, gilt nicht automatisch für alles, was danach kommt. Es ist legitim, jederzeit seine Meinung zu ändern und bspw. den Sex abzubrechen.

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

Nicht immer ist explizite verbale Kommunikation möglich. Das kann viele Gründe haben, z. B., dass das Reden nicht möglich oder erwünscht ist oder die Umgebung es erfordert, sehr leise zu sein. Dann werden (ggf. vorab besprochene) nonverbale Signale umso wichtiger. Das kann z. B. eine verabredete Armbewegung sein oder andere eindeutige Gestiken und Mimiken. Die Eindeutigkeit von positiven wie negativen Äußerungen ist sehr wichtig, damit alle Beteiligten Lust von Not unterscheiden können.

Wie geht denn jetzt eigentlich Safer Sex?



Es gibt nicht den einen richtigen Weg, sich zu schützen. Wichtig ist, dass du informiert entscheidest, was für dich und deine Situation passt!

Wegen der großen Rolle, die HIV bzw. AIDS besonders in der queeren Community gespielt hat, und der verschiedenen Schutzmöglichkeiten, behandeln wir HIV hier gesondert.

Es gibt drei wirksame Methoden zum Schutz vor HIV:

1. **Kondome und andere physische Barrieren (S. 10):** Diese bieten eine physische Barriere, die auch vor vielen anderen STI schützen kann.
2. **PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe):** Dieser Schutz ist ein Medikament, das für Menschen ab 16 Jahren geeignet sein kann. Es ist für HIV-negative Menschen, die sich vor HIV schützen wollen. Die Einnahme findet präventiv täglich oder anlassbezogen sowohl vor als auch nach sexuellen Kontakten statt. Die Medikation ist verschreibungspflichtig und geht mit regelmäßigen STI-Tests sowie Untersuchungen der Nierenfunktion einher. Bei korrekter Einnahme schützt PrEP genauso wirksam vor HIV wie Kondome. Beratung gibt es z. B. bei HIV-Schwerpunktpraxen oder lokalen Checkpoints. Die Kosten werden für Menschen mit erhöhtem HIV-Risiko von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. PrEP schützt nur vor HIV, nicht vor anderen STI.
3. **HIV-Therapie (auch ART: Antiretrovirale Therapie):** Das ist das medikamentöse Behandlungskonzept einer HIV-Infektion. Durch die tägliche Medikation kann zwei bis drei Monate nach Therapiebeginn die HI-Viruslast auf ein nicht nachweisbares Niveau reduziert werden. Wenn das sechs Monate der Fall ist, schützt die Therapie auch davor, andere Menschen mit HIV anzustecken (n=n). Das bedeutet, dass sich im Körper so wenige Viren befinden, dass der Virus nicht übertragen werden kann. Die Kosten werden von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Therapie schützt ausschließlich vor HIV, nicht vor anderen STI.

Benutze auf jeden Fall Infektionsschutz, wenn …

- es sich um neue Sexpartner*innen handelt.
- du nicht weißt, ob du oder deine Sexpartner*innen eine (sexuell) übertragbare Infektion haben.
- eine Person eine sexuell übertragbare Infektion hat.

Schutz vor anderen STI

Da viele STIs unbemerkt verlaufen, sind offene Kommunikation und regelmäßiges Testen wichtig. Ein Test ist aber immer nur eine Momentaufnahme.

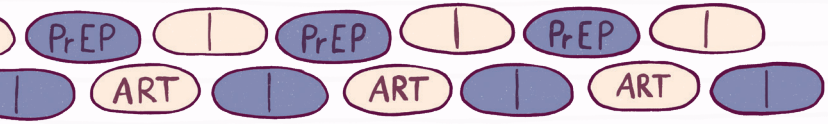
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich vor weiteren STI zu schützen:

Impfungen gibt es gegen:

- Hepatitis A und B
- HPV
- Mpox
- Blasenentzündungen

Du kannst in deinem Impfpass nachschauen, wogegen du bereits geimpft bist. Nicht alle Impfungen werden zu jedem Alter und bei jeder gesetzlichen Krankenversicherung vollständig übernommen. Hier bietet sich an, sich bei Schwerpunktpraxen und Checkpoints genauer zu informieren.

Beachte: Erreger sind nicht sofort nach dem Sex im Blut oder Abstrich nachweisbar. Bei HIV dauert es z. B. bis zu 6 Wochen, bei Syphilis oder Chlamydien oft einige Wochen, bis ein Test sicher anschlägt. Lass dich zum richtigen Testzeitpunkt beraten



Wichtig: PrEP und HIV-Therapie schützen nicht vor anderen STI. Das heißt, die Verwendung weiterer Schutzmaßnahmen kann wichtig sein.

Physische Barrieremethoden für verschiedene Praktiken

Vaginal- oder Analsex

Bei Vaginal- oder Analsex bieten Kondome einen guten Schutz vor HIV und anderen STI. Benutze immer Kondome, die der Penisgröße bzw. dem Sexspielzeug entsprechen, noch haltbar sind und sicher gelagert wurden. Wie auch bei Kleidung gibt es verschiedene Kondomgrößen. Zu große Kondome können rutschen und zu kleine einengen bzw. kaputt gehen. Wenn eine Person Schwierigkeiten hat, beim Sex mit Kondom eine Erektion zu behalten, kann dies ein Hinweis auf eine falsche Kondomgröße sein. Auf Webseiten von Drogeriemärkten und Krankenkassen sowie bei Gesundheitsämtern gibt es Anleitungen, die dir helfen, die richtige Kondomgröße zu bestimmen. Zudem gibt es verschiedene Arten von Kondomen, bspw. mit Noppen oder besonders gefühlsecht.

Neben der Größe ist auch Folgendes zu beachten:



- Kondome haben auf den Verpackungen ein Ablaufdatum aufgedruckt.
- Achte darauf, dass die Kondome eine CE-Nummer haben, die zeigt, dass sie nach europäischen Richtlinien für Medizinprodukte hergestellt sind und einer Sicherheitsprüfung unterzogen wurden. Das ist bspw. bei Scherzartikelkondomen, Kondomen, die nicht EU-Standards entsprechen, oder Toy Covern nicht der Fall. Letztere sehen Kondomen ähnlich, reduzieren aber lediglich das STI-Risiko und sind primär ein Hygieneprodukt für Sexspielzeug. Besonders auf Reisen gilt es, eigene, passende Kondome mit CE-Nummer mitzunehmen.
- Kondome dürfen keine konstanten Druckstellen erfahren, wie z. B. im Geldbeutel. Sie vertragen auch keine extreme Hitze/Kälte, weil sie sonst durchlässig oder brüchig werden.
- Nicht alle Menschen vertragen Latex, aus dem viele Kondome hergestellt werden. Es gibt zahlreiche latexfreie Alternativen, die genauso sicher sind wie die mit Latex.
- Außerdem sind Kondome nur einmal zu verwenden – egal ob für eine einzige Person oder ein bestimmtes Sex-Spielzeug.



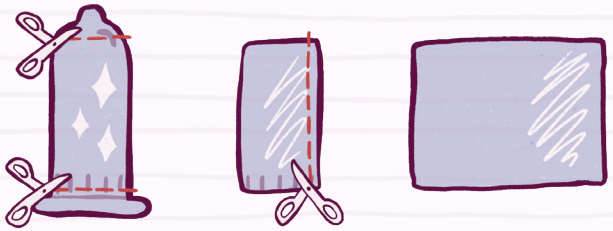
Nicht alle Gleitgele sind mit allen Kondomen kompatibel. Es gilt:



- **Wasserbasierte Gleitgele:** Sie sind für alle Arten von Kondomen (Latex und latexfrei) und Sexspielzeug geeignet.
- **Silikonbasierte Gleitgele:** Sie sind für alle Arten von Kondomen geeignet und für silikonfreie Sexspielzeuge.
- **Ölbasierte Gleitgele:** Sie sind nicht für Kondome geeignet und nur für silikonfreie Sexspielzeuge.

Oralsex

Auch bei Oralsex ist es wichtig, sich vor Infektionen zu schützen. Dazu können Kondome oder Lecktücher/Dental Dams verwendet werden. Lecktücher sind dünne latexfreie oder Latextücher, die man über Vulva oder Anus legt und meist festhält. Sie sind online, in gut sortierten Sexshops, in Apotheken oder Drogerien erhältlich und oft teurer als Kondome. Sie lassen sich auch aus Einmalhandschuhen oder einem Kondom selbst basteln. Benutze dazu eine desinfizierte, scharfe Schere. Die Barrierefläche ist dann meist kleiner. Auch Lecktücher sind Einmalprodukte und nach dem Erstkontakt mit Vagina, Anus oder anderen potentiell infektiösen Stellen wegzuwerfen.



Hände

Wenn du eine Person mit der Hand befriedigst bzw. fingerst können Einmalhandschuhe vor Verletzungen an Schleimhäuten und bestimmten sexuell übertragbaren Infektionen schützen. Dies gilt besonders bei Wunden, Hautirritationen oder Kontakt mit Blut.

Sex mit mehreren Partner*innen

Bei Partner*innen-Wechsel während der sexuellen Handlungen ist es immer wichtig, die physischen Barrieren zu wechseln und ggf. auch zwischendurch die Hände, Sexspielzeug und Genitalien zu waschen, sofern sie mit Schleimhäuten, Blut oder Genitalausscheidungen in Kontakt gekommen sind.



Scissoring

Beim Scissoring werden die Intimbereiche der Sexpartner*innen aneinandergerieben. Dabei kann Unterwäsche als zusätzliche Barriere dienen. Sie schützt jedoch nicht in jedem Fall vor dem Austausch von Körperflüssigkeiten.

Klitpens & T-Dicks

Menschen mit kleinem Penis, z. B. trans Männer, die durch Testosteroneinnahme oder Operationen einen sogenannten Klitpen oder T-Dick haben, können sich ein Kondom aus dem Daumen eines Einmalhandschuhs basteln. Benutze dazu eine desinfizierte, scharfe Schere. Es kann notwendig sein, das gebastelte Kondom – ähnlich wie bei der Verwendung von Lecktüchern – beim Sex festzuhalten.

Harnröhren-Schutz

Bei allem, wo Urin oder die Harnröhre involviert sind, ist besondere Vorsicht geboten. Urin(reste) auf Schleimhäuten können zu Infekten führen. Außerdem sollte die Harnröhre nicht mit Bakterien in Kontakt kommen. Schütze je nach Anatomie und sexuellen Handlungen deine Harnröhre mit einer physischen Barriere, z. B. einem Lecktuch. Es kann auch hilfreich sein, nach dem Sex pinkeln zu gehen, um mögliche Bakterien direkt „wegzuspülen".

Nach einer Genital-OP

Wenn du eine Genital-OP hattest, sprich mit deinen Ärzt*innen darüber, wann und wie du wieder sexuell aktiv sein kannst. Mit Neovulvina oder Neopenis kann z. B. ein Gleitmittel besonders hilfreich sein, um Schmerzen zu vermeiden. Auch hier ist die Kommunikation besonders wichtig. Lass dir ggf. Zeit und sprich mit deinen Sexpartner*innen. Medizinische Eingriffe bedürfen immer sowohl körperlicher als auch psychischer Erholung.



Gleitgel

Gleitgel ist eine großartige Erfindung! Es kann den Spaß erhöhen und Verletzungen vorbeugen. Gleitgel ist insbesondere dann wichtig, wenn vaginale Trockenheit besteht und keine oder nur eine geringe Selbstbefeuchtung stattfindet.

Auslöser für vaginale Trockenheit können z. B. sein:

- Testestoron-Einnahme
- körpereigene Hormonspiegelveränderungen (z. B. die Perimenopause)
- zugeführte Hormonspiegelveränderungen (z. B. eine Hormonersatztherapie oder die Einnahme von hormonellen Verhütungsmethoden)
- Vaginismus (verkrampfte Beckenbodenmuskulatur)

Wenn du Kondome oder Lecktücher verwendest, benutze nur Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis, sonst kann das Kondom/Lecktuch kaputt gehen.

Achtung: Speichel ist keine geeignete Alternative zu Gleitgel.



Sexspielzeug

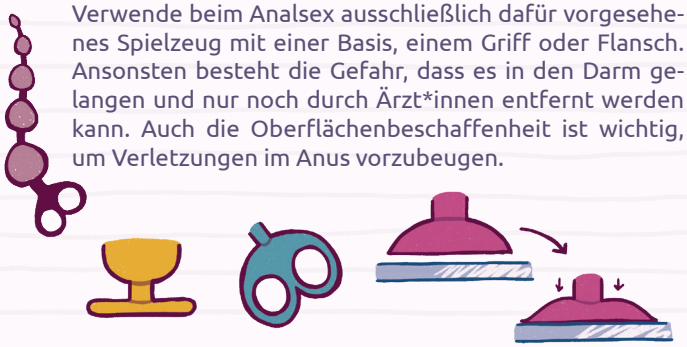


Wichtig ist, dass Sexspielzeug immer gut gereinigt wird, vor allem, bevor es eine andere Person benutzt. Silikonspielzeug sollte bis zu fünf Minuten in Wasser ausgekocht oder mit antibakterieller Seife gewaschen werden. Es gibt auch spezielle Reinigungsmittel für Sexspielzeug. Besonders bei Partner*innenwechsel kann es sinnvoll sein, Sexspielzeug mit Kondomen oder Toy Covern zu verwenden.

Sexspielzeug aus Silikon darf nicht zusammen mit silikonbasiertem Gleitgel verwendet werden und sollte nur mit Schutzbeutel oder räumlicher Trennung neben anderem Silikonspielzeug aufbewahrt werden. Sonst kann es kaputtgehen.



Verwende beim Analsex ausschließlich dafür vorgesehenes Spielzeug mit einer Basis, einem Griff oder Flansch. Ansonsten besteht die Gefahr, dass es in den Darm gelangen und nur noch durch Ärzt*innen entfernt werden kann. Auch die Oberflächenbeschaffenheit ist wichtig, um Verletzungen im Anus vorzubeugen.



Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft kann entstehen, wenn Spermien einer Person mit der Eizelle einer anderen Person in Kontakt kommen.

Dies gilt unabhängig der Geschlechtsidentität der beteiligten Person. Die Entstehung einer Schwangerschaft ist auch bei Menstruation möglich, da Spermien eine Überlebensdauer von bis zu 5 Tagen haben können. Hormonersatztherapien wie die Einnahme von Testosteron schließen eine Schwangerschaft nicht gänzlich aus. Insgesamt gilt: wenn es um Hormone geht, z. B. in Bezug auf Verhütung oder die Transition, ist es wichtig, immer Rücksprache mit deinen Ärzt*innen zu halten und dich gut zu informieren.

Falls du nicht schwanger werden willst, gibt es mehrere Methoden, dich zu schützen.

Physische Barrieremethoden wie Kondome und Innenkondome verhindern das Eindringen von Spermien in den Vaginalkanal zum Uterus und schützen bei richtiger Anwendung sowie passender Größe vor einer Schwangerschaft.

Du kannst auch über langfristige Möglichkeiten zur (hormonellen) Schwangerschaftsverhütung nachdenken wie z. B. über eine Spirale oder die Antibabypille. Das gilt auch für Personen, die Testosteron nehmen. Es gibt auch Antibabypillen, die kein Östrogen enthalten. Mit diesen fühlen sich viele transmaskuline Personen wohler. Die Antibabypille muss korrekt angewendet werden, um vor einer Schwangerschaft zu schützen. Auch andere Faktoren wie bspw. die Einnahme von Antibiotika oder Erbrechen können die Wirkungsweise beeinträchtigen. Frag dazu deine*n Gynäkolog*in.

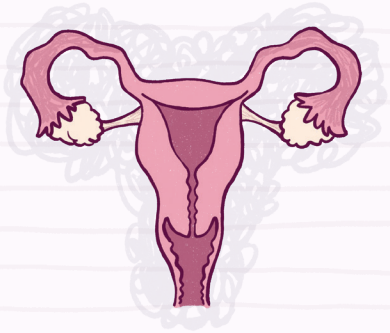


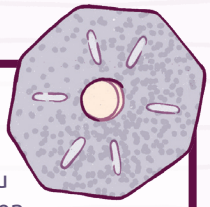
Wichtig: Zwinge deinen Sexualpartner*innen keine Lösung zur Schwangerschaftsverhütung auf und lass dich selbst auch zu keiner Lösung zwingen, die für dich nicht passt. Nicht alle Menschen vertragen z. B. bestimmte Hormoneinnahmen oder wollen körperliche Eingriffe durchführen lassen.

Die Notfallverhütung

Wenn du ungeschützten Sex hattest und vermutest, (ungewollt) schwanger zu sein, kannst du die sogenannte „Notfallverhütung“, also die „Pille danach“, rezeptfrei in einer Apotheke bekommen. Dies ist mit Kosten von etwa 15-40 Euro verbunden. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ist möglich, falls du jünger als 22 Jahre bist oder du dir das Medikament vor dem Apothekenbesuch in einer gynäkologischen Praxis verschreiben lässt.

Das nachträgliche Einsetzen einer Kupferspirale kann auch eine Option sein. Sprich dazu mit deiner gynäkologischen Praxis.





Wichtig zur Wirkung: Die Pille danach funktioniert durch eine Verhinderung des Eisprungs. Sollte es also bereits zu einer Befruchtung der Eizelle gekommen sein, verhindert sie keine Schwangerschaft. Deshalb ist es besonders wichtig, sie so schnell wie möglich (am besten innerhalb von 24 Stunden) nach dem Sex einzunehmen. Die Einnahme ist nur bis zu fünf Tage nach dem Sex sinnvoll, da Spermien nur diese Zeit im Körper überleben können. Beachte außerdem, dass bestimmte Faktoren wie deine medizinische Vorgeschichte oder deine Körperbeschaffenheit beeinflussen können, wie gut das Medikament ggf. bei dir wirkt. Lass ich dazu beraten. Wenn du die Schwangerschaft erst später feststellst, gibt es auch die Möglichkeit eines Schwangerschaftsabbruchs. Mehr Informationen dazu gibt es bei deinem*r Gynäkolog*in.

Das Thema Körperhygiene



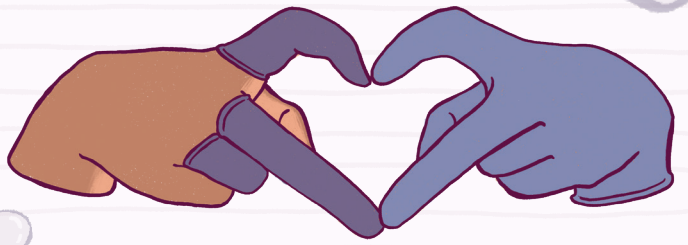
Körperhygiene kann grundsätzlich eine gute Idee sein, wenn man mit jemandem intim werden möchte. Dabei geht es um erweiterten Schutz, z. B. vor Verletzungen, bakteriellen Infektionen oder Entzündungen und eher zweitrangig um Schutz vor den bekanntesten STIs.

Wir meinen mit Körperhygiene:

- ein regelmäßiges, aber nicht übermäßiges, Waschen aller Körperpartien mit den geeigneten Pflegeprodukten
- Das Verwenden von Toilettenpapier nach dem Urinieren – unabhängig der Genitalien
- deine Hände nach dem Toilettengang zu waschen.

Verwende für die Vulva nur klares Wasser oder spezielle Waschprodukte. Diese sollten einen pH-Wert von 3,5-4,5 haben. Verwende auch vaginal niemals herkömmliche Seife mit einem pH-Wert von 9-11.

Übrigens: Auch durch Kontakt mit Sperma kann sich der pH-Wert der Vaginalflora verändern. Deshalb kann es ratsam sein, Sperma nach dem Sex abzuwaschen.



Handpflege

Zur Körperhygiene kann auch das Pflegen deiner Hände gehören. Das heißt z. B., dass du darauf achtest, dass deine Fingernägel nicht zu lang, aber auch nicht frisch geschnitten sind. Sonst können sie unter Umständen scharfe Kanten haben, die Schleimhäute verletzen können. Auch regelmäßig Dreck (bspw. von Gartenarbeit) unter den Fingernägeln entfernen, ist wichtig. Du kannst deine Hände regelmäßig eincremen, um die Haut geschmeidig zu halten, jedoch nicht kurz vor sexuellen Handlungen, um Schleimhautreizungen durch Rückstände der Cremes zu vermeiden.

Achtung: Bitte trage unbedingt Handschuhe bei sexuellen Handlungen, wenn du z. B. Chili oder Ingwer am gleichen Tag geschnitten hast, da sich die Inhaltsstoffe wie Capsaicin nicht mit Seife wegwaschen lassen und auf Schleimhäuten brennen.



Weiterführende Informationen:

- **Deutsche Aidshilfe:**
  www.aidshilfe.de
- **Liebesleben (BZgA):**
  www.liebesleben.de
- **Trans*-Gesundheitsversorgung:**
  www.bundesverband-trans.de
- **Lokale LSBTQIA*-Beratungsstellen in deiner Stadt**

Anlaufstellen zu häuslicher und sexualisierte Gewalt:

- **Hilfe-Portal zu sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend:**
  www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite
- **Opferhilfe des Weissen Rings:**
  www.weisser-ring.de

Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu den Themen sexuelle und romantische Orientierung, Geschlecht, Nicht-Binarität, Coming Out, Transition oder ähnlichem?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail oder auch anonym an unseren Kummerkasten.

Mail: hallo@queer-lexikon.net

Zum Kummerkasten: qlx.li/kummer

Queer Lexikon

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.

Die Inhalte dieser Broschüre wurden überarbeitet mit Unterstützung von:

GILEAD
Creating Possible

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

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

CC BY SA

queer-lexikon.net/impressum

15. Auflage – 2026