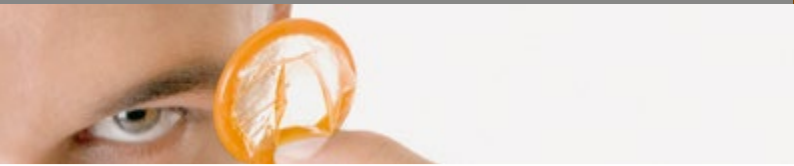
GIB AIDS KEINE CHANCE

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Sprich drüber: Safer Sex …

… in jeder Beziehung!

Lieber Leser, liebe Leserin,



… diese Broschüre erklärt Dir,

- wie Du Safer Sex praktizieren kannst,
- wie Du über das Thema Kondome sprechen kannst,
- wie Du den Schutz vor HIV und sexuell übertragbaren Infektionen zur Sprache bringen kannst.

Dabei findest Du Informationen und Tipps, um die Initiative zu ergreifen und Safer Sex mit Deinen Sexualpartnern anzusprechen. Es ist dabei an viele Lebenslagen und Beziehungsformen gedacht – unabhängig davon, ob Du Dich als hetero-, bi- oder homosexuell bezeichnest oder empfindest.

Die Broschüre soll Dir dabei helfen, gesund zu bleiben und eine Infektion mit sexuell übertragbaren Krankheiten oder HIV zu verhindern – durch **Safer Sex** und mit Hilfe von Kondomen.

Safer Sex ist besonders wichtig für alle, die ungebunden sind, einen Partner suchen, in einer offenen Beziehung leben oder einfach manchmal untreu sind. Und natürlich sind all diejenigen angesprochen, die gerade ihre ersten Erfahrungen in Sachen Liebe und Sexualität sammeln.

Übrigens: HIV ist der Virus, der die Krankheit **Aids** auslösen kann.

Inhalt

1. Safer Sex

1.1 Was heißt eigentlich Safer Sex? 4
1.2 Die Safer Sex-Regeln 5
1.3 Zum Schutz gibt´s Kondome! 7

2. Safer Sex und Du

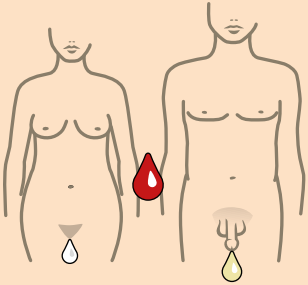
2.1 Dein Risiko – Deine Entscheidung 9
2.2 Wie lebst und wie liebst Du? 9

2.3 Safer Sex in jeder Beziehung – sprich drüber! 10
2.3.1 Du bist in einer Beziehung? 12
Du stehst am Anfang einer Beziehung? 13
Du lebst bereits in einer festen Beziehung? 18
2.3.2 Du bist Single? 21
Du bist auf der Suche nach einer neuen Beziehung? 22
Du suchst das sexuelle Abenteuer und die Abwechslung? 26

3. Das kannst Du tun, um Dich besser zu schützen

3.1 Der Safer Sex-Check 30
3.2 Achte auf Dich – Anzeichen einer Infektion 33

1 | Safer Sex



Infektiöse Körperflüssigkeiten:

- Blut
- Sperma
- Scheidenflüssigkeit

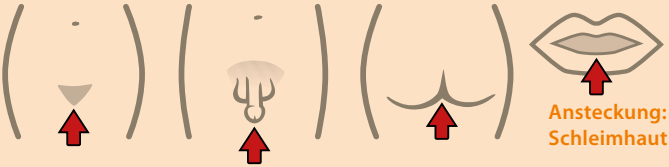
Sex ist für viele die schönste Nebensache der Welt. Safer Sex hilft Dir dabei, dass dies auch so bleibt. Aber was versteht man eigentlich unter »Safer Sex«? Die Antworten findest Du auf den folgenden Seiten.

1.1 Was heißt eigentlich Safer Sex?

Safer Sex heißt, den Sex »sicherer« oder »geschützter« zu gestalten. Es geht also darum, das Risiko, sich mit HIV oder einer anderen sexuell übertragbaren Infektion (STI) anzustecken, so weit wie möglich zu verringern.

Das Prinzip von Safer Sex ist, den Austausch von möglicherweise **ansteckenden Körperflüssigkeiten** zu vermeiden. Solche Körperflüssigkeiten sind Sperma, Scheidenflüssigkeit, Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut (im Po), oder Blut (z. B. Menstruationsblut). Diese können Krankheiterreger, wie Bakterien oder Viren, enthalten, die beim Schleimhautkontakt auf die Partnerin oder den Partner übertragen werden.

Schleimhäute hat der Mensch unter anderem in der Scheide oder auf der Penisspitze und unter der Vorhaut. Ebenso befinden sich Schleimhäute im Po,



im Mund oder auch in den Augen. Kondome schützen beim eindringenden Sex vor einem Schleimhautkontakt. **Deshalb ist es wichtig, Kondome zu verwenden.**

Übrigens: Je mehr Du über Safer Sex weißt, desto besser kannst Du Dich auch schützen! Deshalb: Informiere Dich! Zum Beispiel auch im Internet unter **www.machsmit.de.**

1.2 Die Safer Sex-Regeln

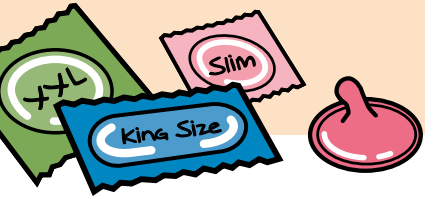
Vor HIV und sexuell übertragbaren Infektionen (so genannte STI) kann man sich schützen, indem man zum Beispiel gar keinen Sex mit anderen hat. Das ist für viele aber nicht erstrebens- oder wünschenswert.

Und deshalb gibt es eigentlich nur zwei vernünftige Möglichkeiten:

1. Du lebst in einer festen Partnerschaft, in der beide nicht infiziert sind und sich treu sind.

2. Du praktizierst Safer Sex!

Für Safer Sex gibt es ein paar einfache und wirksame Regeln.



Kondome gibt es in unterschiedlichen Größen.

So kannst Du Dich beim Sex vor HIV schützen, indem Du

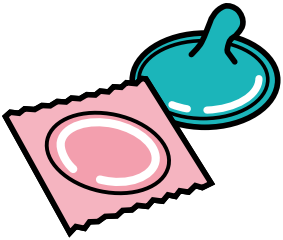
a beim Sex nicht in den Körper des Partners oder der Partnerin eindringst,

b bei eindringendem Sex (in Scheide oder Po) stets Kondome benutzt,

c beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund) kein Sperma oder (Menstruations-)Blut aufnimmst,

Auch das Risiko einer Ansteckung mit STI lässt sich so verringern.

Hinweis: Weitere Informationen zu Safer Sex und Kondomen findest Du in der BZgA-Broschüre »**mach´s mit … Kondom!**« (Bestell-Infos auf Seite 34) oder im Internet unter www.machsmit.de



»Kondome? Da fühlt man sich total eingeengt.«

Kondome sind so elastisch, dass sie sich sehr stark dehnen lassen – weit über die Größe des steifen Penis hinaus. Manche Männer jedoch empfinden, wenn sie das Kondom abrollen, den Gummiring als unangenehm eng. Das liegt an den vielen sensiblen Nervenenden an der Eichel. Doch keine Sorge. Meist verschwindet das einengende Gefühl, sobald das Kondom vollständig abgerollt ist. Oder Du wählst einfach eine größere Kondomgröße.

1.3 Zum Schutz gibt's Kondome!

Kondome schützen vor HIV und verringern das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Gleichzeitig helfen sie zuverlässig, eine ungewollte Schwangerschaft oder Vaterschaft zu vermeiden.

Kondome bestehen aus einer hauchdünnen und zugleich reißfesten Latexhaut. Sie sind um ein Vielfaches dünner als die menschliche Haut. Bei **passender Größe** und **richtiger Anwendung** sind Kondome sicher und beim Sex kaum zu spüren.

Hinweis: STI sind z. B.: Chlamydien, Syphilis, Tripper. Weitere Informationen findest Du in der BZgA-Broschüre »**… ist da was?**« (Bestell-Infos auf Seite 34) oder im Internet unter **www.sti-ratgeber.de**

2. Safer Sex und Du

Bei den meisten Entscheidungen und Handlungen kann man selbst einschätzen, ob ein Risiko besteht und ob man es eingehen möchte oder nicht.

Nicht immer fällt es leicht, Entscheidungen über Risiken zu treffen oder sich entsprechend zu verhalten. Etwas schwieriger ist die Situation vor allem dann, wenn Gefühle im Spiel sind. Wer frisch verliebt ist, trifft möglicherweise eine andere Entscheidung als sonst.

In Sachen Sexualität gibt es auch Risiken, wie zum Beispiel eine Ansteckung mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

Wer spontanen und ungeschützten Sex mit einer **Disko- oder Urlaubsbekanntschaft** hat, riskiert eine Ansteckung mit HIV oder STI. Auch wenn man mehrere wechselnde Sexualpartner hat und dabei keine Kondome benutzt, steigt das Risiko einer Infektion.

Doch auch **in einer festen Beziehung** können Risiken bestehen – insbesondere wenn mindestens einer von beiden ungeschützten Sex außerhalb der Beziehung hat. Bei einem »Seitensprung« sollte man deshalb grundsätzlich ein Kondom verwenden – zum eigenen Schutz und zum Schutz der Partnerin bzw. des Partners.

Übrigens: Jeder Mensch, der Sex hat, kann sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) anstecken!

Da STI beim Sex sehr leicht übertragen werden können, stecken sich mehr Menschen im Lauf ihres sexuell aktiven Lebens mit einer STI an, als man denkt. Sich angesteckt zu haben ist keine Schande – zu erkennen, dass man sich angesteckt hat jedoch sehr wichtig. Sprich im Falle eines Falles deshalb unbedingt mit Deiner Partnerin, Deinem Partner und mit einem Arzt oder einer Ärztin.

2.1 Dein Risiko – Deine Entscheidung

Du hast die Wahl, Dich beim Sex zu schützen! Du hast aber auch die Verantwortung, Deine Sexualpartner zu schützen.

Check Dein Risiko
Einen persönlichen »Risiko-Check« kannst Du im Internet unter **www.check-dein-risiko.de** machen. Hier kannst Du herausfinden, wie hoch Dein Risiko ist, Dich mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) anzustecken. Du kannst dabei auch klären, welche Situationen riskant sind und ob sie Dich persönlich betreffen.

2.2 Wie lebst und wie liebst Du?

Es gibt viele verschiedene Formen von Beziehungen, in denen man Sex haben kann. Je nachdem, ob Du zum Beispiel Single bist und das sexuelle Abenteuer suchst oder eine Liebesbeziehung aufbaust, findest Du auf den folgenden Seiten jeweils spezielle Informationen. Ob Du auf Frauen, auf Männer oder auf beides stehst, spielt

dabei keine Rolle. **Alle Informationen gelten für das hetero- und homosexuelle Miteinander gleichermaßen**.

Weil Lebensentwürfe sehr unterschiedlich sein können, konnte nicht jede Variante extra berücksichtigt werden, die möglich ist und auch gelebt wird. Manche Menschen leben zum Beispiel in einer festen Beziehung und suchen dennoch sexuelle Abwechslung. Dann kann man gerne beide Abschnitte lesen.

Die wichtigste Frage ist nun:
› **Wie schätzt Du Dein Liebes- und Beziehungsleben ein?**

Danach wählst Du einfach das passende Kapitel – mit Tipps, wie Du über Safer Sex reden kannst.

2.3 Safer Sex in jeder Beziehung – sprich drüber!

Safer Sex beginnt oft damit, dass man über Schutz redet. Es gibt sogar Momente, in denen geht es gar nicht ohne Reden. Zum Beispiel, wenn Du ein Kondom aus der Tasche ziehst und Deine Sexualpartnerin / Dein Sexualpartner komisch darauf reagiert. Vielleicht stecken Sorgen oder Bedenken dahinter, die mit dem Kondom zu tun haben. So haben manche schlechte Erfahrungen mit Kondomen gemacht (zu enges Gummi, der Penis wurde schlaff oder ähnliches). Ein Gespräch ist dann der beste Weg, den anderen zu verstehen, Lösungen zu finden und auch die Sorgen zu nehmen.

Jeder Mensch ist anders. Und jeder bevorzugt einen anderen Einstieg in das Gespräch über Safer Sex. Manche sprechen das Thema ganz direkt an. Andere beginnen mit einer Geschichte, um dann das Kapitel Safer Sex anzuschneiden. **Man kann zum Beispiel von einem guten Freund erzählen**, der plötzlich und ungewollt Vater wurde. Nach einer solchen Einleitung

ist es oft leichter, sich über Safer Sex zu unterhalten. Reagiert die Partnerin oder der Partner positiv, kann man beispielsweise fragen, was sie oder er von Kondomen hält.

Wie man über Sex und Safer Sex redet, hängt aber nicht nur von der eigenen Person ab. Auch die jeweilige Beziehung spielt eine große Rolle.

Deshalb folgen jetzt zwei Abschnitte für Menschen in einer festen Beziehung und zwei für Singles. Konkret unterteilen wir wie folgt:

1 **Du bist in einer Beziehung?**

2 **Du bist Single?**

Du stehst am Anfang einer Beziehung?
Dann lies weiter auf Seite 13

Du lebst bereits in einer festen Beziehung?
Dann lies weiter auf Seite 18

Du bist auf der Suche nach einer neuen Beziehung?
Dann lies weiter auf Seite 22

Du suchst das sexuelle Abenteuer und die Abwechslung?
Dann lies weiter auf Seite 26

2.3.1 Du bist in einer Beziehung?

Früher hieß es: »Verliebt, verlobt, verheiratet«. Heute laufen Beziehungen oft ganz anders ab. Man hat kurze oder lange Beziehungen, unternimmt neue Beziehungsversuche, lebt in nichtehelichen Lebensgemeinschaften, als Ehepaar oder als homosexuelles Paar in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft.

Jedes Paar entscheidet für sich, wie die eigene Beziehung aussieht und gelebt wird. Die Regeln für das Miteinander werden gerade am Anfang diskutiert und ausgehandelt. Im Laufe der Zeit können sich diese Vereinbarungen natürlich ändern.

Auch in puncto Treue treffen Paare eigene Regelungen. Viele Paare entscheiden sich dafür, einander treu zu sein. Andere Paare möchten ihre Beziehung offener gestalten und erlauben einander, auch Sex mit anderen zu haben.

Wichtig ist jedoch in beiden Fällen, dass man sich darüber verständigt, wie man sich vor Infektionen und auch vor einer ungewollten Schwangerschaft schützen will.

Übrigens: Mit Safer Sex übernimmt man auch Verantwortung für seine Partnerin oder seinen Partner!

Du stehst am Anfang einer Beziehung?

Du bist frisch verliebt und wünschst Dir eine feste Beziehung mit Deiner neuen Partnerin oder Deinem neuen Partner? Dann ist dieser Abschnitt für Dich gedacht.

Der Anfang einer Beziehung ist immer etwas ganz Besonderes. Man lernt sich langsam kennen. Nach und nach erfährt man, wer was mag oder nicht mag, und findet heraus, worüber man lachen oder streiten kann. Genau so, wie Du über solche Dinge redest, kannst Du auch über Dich und Euch reden. Ist es Deine erste Beziehung? Hast Du schon sexuelle Erfahrungen gesammelt? Tausch Dich mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner aus. Dabei entstehen Vertrauen und Verständnis.

Verliebt zu sein, ist unbeschreiblich schön. Man möchte sich so nah wie möglich sein, auch körperlich. Doch bei all den positiven und romantischen Gefühlen darfst Du zwei wichtige Dinge nicht vergessen: Deine Wünsche und das Thema Safer Sex. Mach Dir Gedanken, was Du selbst willst. Wie soll Deine Beziehung sein? Was möchtest Du beim Sex, was nicht? Wie steht es mit Safer Sex?

Sprecht über diese Fragen und klärt, wie man **gemeinsam** mit Safer Sex in der neuen Beziehung umgehen will.

Was bringt Dir Safer Sex?

Ist Safer Sex ein Zeichen, dass man der Partnerin oder dem Partner nicht traut? Ganz im Gegenteil: **Mit Safer Sex übernimmt man Verantwortung** für seine Partnerin oder seinen Partner!

Denn Safer Sex bedeutet für Dich und Euch:

- sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen und das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI), zu verringern
- sich gemeinsam sicher zu fühlen.

Safer Sex ist Sicherheit bis Klarheit besteht.

Dafür gelten drei Voraussetzungen:

1. Ihr seid Euch als Paar einig, **treu** zu sein.

2. Ihr habt mögliche frühere Risiken durch einen **HIV-Test** abgeklärt, so dass keiner den jeweils anderen anstecken kann.

3. Ihr seid mit ärztlicher Hilfe sicher, dass keiner von Euch beiden eine sexuell übertragbare Infektion (STI) hat. Am besten geht Ihr dafür gemeinsam **zum Arzt!**

Wie rede ich in meiner neuen Beziehung über Sexualität?

Vielleicht fällt es Dir anfangs nicht leicht, mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner über Sexualität, über Schutz und damit auch über Safer Sex zu sprechen. Das geht vielen Paaren so. Studien zeigen aber, dass die meisten Menschen es gut finden, wenn der Partner oder die Partnerin Kondome benutzen will und die Initiative ergreift. Deshalb: **Trau Dich!**

Ergreife die Initiative

Ein Gespräch über Safer Sex anfangen – das ist leichter gesagt als getan. Du brauchst etwas Überwindung, aber es lohnt sich! Oft wartet Deine Partnerin oder Dein Partner nur darauf und ist sehr erleichtert, wenn Du den ersten Schritt machst und es ansprichst. Vertrau dabei auf Dich und **bleib Du selbst!**

»Glaubt mein Partner dann nicht, ich würde ihm nicht vertrauen?«

Über Safer Sex und Kondome zu reden, heißt nicht, dass man seinem Partner nicht vertrauen kann oder man selbst etwas verheimlichen will. Es zeigt nur, dass man verantwortungsvoll ist und sich und seinen Partner schützen will.

So kannst Du über Sexualität und Safer Sex reden

- Ergreife die Initiative
- Wähle einen guten Zeitpunkt
- Mach eine gemeinsame Sache daraus
- Rede nicht drum herum
- Setze ein Zeichen

Wähle einen guten Zeitpunkt

Es gibt kein Patentrezept, wann der richtige Moment gekommen ist, um sich über Safer Sex zu unterhalten. Lass Dich von Deinem Gefühl leiten und sei unbesorgt: In den meisten Fällen hat sich Deine Partnerin oder Dein Partner schon Gedanken dazu gemacht. Und nach dem Gespräch wirst Du wahrscheinlich feststellen: Es war leichter als Du dachtest.

Mach eine gemeinsame Sache daraus

Wahrscheinlich wirst Du erleben, dass ein Gespräch über Safer Sex etwas Verbindendes und Gemeinsames schafft. Am besten machst Du deutlich, dass Dein Anliegen nichts mit Misstrauen zu tun hat, sondern mit Verantwortung und Vertrauen. Es geht um Euch beide.

Du kannst zum Beispiel sagen:

- »Ich möchte, dass wir uns beide schützen!« **oder**
- »Ich habe mir Gedanken zu Safer Sex gemacht und möchte gerne wissen, was Du davon hältst?«

Rede nicht drum herum

Manchmal fehlen die richtigen Worte, manchmal ist die Situation nicht ideal, um ein ausführliches Gespräch über Safer Sex zu führen.

Versuche es dann ganz direkt:

- »Ich hab ein Kondom dabei und ich möchte, dass wir es benutzen!« **oder**
- »Hast Du ein Kondom dabei?«

Auch so kurz und knapp kann man sich über Safer Sex verständigen!

Setze ein Zeichen

Lege ein Kondom so hin, dass Deine Partnerin oder Dein Partner es sieht. Beispielsweise auf das Kopfkissen oder auf das Nachtkästchen. Das macht es oft leichter, ins Gespräch zu kommen. Außerdem merkst Du schnell, wie die Partnerin oder der Partner darauf reagiert. Ein zustimmendes Lächeln ersetzt manchmal viele Worte. Oder nutze das Kärtchen im Umschlag.

Tipp: Es geht auch kurz und knapp: »Hast Du ein Kondom dabei«?

Nutze doch das Kärtchen im Umschlag dieser Broschüre. Es kann Dir das Ansprechen etwas erleichtern.

mach´s mit Kondom, wenn das Reden nicht klappt

Es klappt gar nicht mit dem »drüber Reden«? Auch dafür gibt es eine Lösung: Benutze beim Sex einfach ein Kondom! So schützt Du Dich und auch Deine Partnerin oder Deinen Partner.

Übrigens: Studien zeigen, dass viele junge Erwachsene heutzutage nicht groß reden, sondern ganz selbstverständlich zum Kondom greifen.

Was tun, wenn der Partner nicht will?

Dann ist es auf jeden Fall sicherer, keinen unsicheren Sex zu haben. Schließlich geht es um Deine Gesundheit und den Schutz vor einer möglichen Infektion.

Frag Deine Partnerin oder Deinen Partner ruhig nach dem Grund, warum sie oder er kein Kondom benutzen will. Viele Missverständnisse und Probleme lassen sich im Gespräch aus dem Weg räumen.

Wenn Dein Partner oder Deine Partnerin Deinen Wunsch nach Schutz nicht respektieren kann, dann überlege Dir, ob Du wirklich ungeschützten Sex haben willst. Mach Dir noch einmal selbst klar, was Du willst und was nicht. Du entscheidest mit, wann, wo und wie Du Sex haben willst!

Du lebst bereits in einer festen Beziehung?

Du lebst seit längerer Zeit in einer Beziehung? Du kennst Deinen Partner oder Deine Partnerin gut? Deine Beziehung und das vertraute Miteinander sind Dir wichtig? Dann bist Du hier genau richtig!

Viele Menschen in einer festen und dauerhaften Liebesbeziehung legen großen Wert auf **Treue.**

Sie haben sich im Laufe der Beziehung oft auch in Sachen Safer Sex verständigt – und verlassen sich hierbei aufeinander. Das ist ein Zeichen von Vertrauen, Ehrlichkeit und gegenseitiger Rücksichtnahme.
In einer monogamen, also treuen Beziehung besteht kein Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten oder HIV anzustecken, sofern beide Partner nicht infiziert sind.

Aber: Manchmal **verändern sich** Wünsche und **sexuelle Bedürfnisse** im Laufe einer Partnerschaft. Und manchmal nimmt einer von beiden das Thema Treue nicht ganz so ernst wie die Partnerin oder der Partner. Ein »**Seitensprung**« oder eine Affäre kann jedoch dazu führen, dass man sich mit HIV oder einer STI infiziert und dann seine Partnerin oder seinen Partner ansteckt – vor allem wenn dabei keine Kondome benutzt werden.

Übrigens: Einmal ohne Kondom ist einmal zu viel. Schon ein einziges Mal Sex kann dazu führen, dass man sich mit sexuell übertragbaren Infektionen (STI) oder mit HIV ansteckt.

Deshalb: Wenn Du Sex außerhalb Deiner Beziehung hast, dann verwende immer ein Kondom.

Safer Sex in einer Beziehung

› **Manche sagen »Wir kennen uns nun schon länger. Da brauchen wir doch keine Kondome mehr.«**

Das stimmt leider nicht: Eine feste und längere Beziehung allein bietet keinen Schutz vor HIV oder STI. Safer Sex ist notwendig, bis beide Partner z. B. durch einen HIV-Test sicher sind, nicht infiziert zu sein. Außerdem müssen beide dafür sorgen, dass sie sich bei Sex außerhalb der Partnerschaft richtig schützen. Heute weiß man, dass es gerade in festen und lang andauernden Beziehungen immer wieder zu Neuansteckungen kommt.

Daher: Partnerschaft schützt nicht automatisch vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI)!

»mach´s mit … Kondom!« – hier gibt's Infos zum HIV-Test

Dass Paare gerade in einer festen Beziehung früher oder später das Kondom weglassen möchten, ist verständlich. Redet vorher darüber, was das für Euch beide bedeutet. Denn bei ungeschütztem Sex seid Ihr nur unter folgenden Bedingungen vor einer Ansteckung mit HIV und sexuell übertragbaren Infektionen (STI) geschützt:

- Ihr seid Euch treu.
- Ihr macht einen HIV-Test, bevor Ihr auf die Kondome verzichtet.
- Ihr lasst mit ärztlicher Hilfe abklären, dass Ihr keine anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) habt.

Wenn Ihr mit den Kondomen gleichzeitig verhütet habt, braucht Ihr ein anderes Mittel, um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden.

Ein **HIV-Test** ist der einzige sichere Weg, um eine Infektion mit HIV auszuschließen. Den Test sollte man vor allem dann machen, wenn man beim Sex früher einmal Risiken eingegangen ist oder Unsicherheiten bestehen. Informationen zum HIV-Test findet Ihr im Internet unter:

- **www.gib-aids-keine-chance.de**
  oder in der BZgA-Broschüre:
- **»mach´s mit … Kondom!«**
  (Bestell-Infos: Seite 34)

2.3.2 Du bist Single?

Viele Frauen und Männer möchten gerne als Single leben und fühlen sich so am wohlsten. Andere wiederum sind unfreiwillig allein und auf der Suche nach der passenden Partnerin oder dem geeigneten Partner.

So unterschiedlich Singles auch sind, vielen ist gemeinsam, dass sie Sex haben – ob nun als sexuelles Abenteuer, als »One Night Stand« oder weil sie jemanden kennen gelernt haben, mit dem sie sich eine Beziehung vorstellen können.

In allen diesen Situationen ist es wichtig, sich vor HIV und sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Daher: Mach´s mit Kondom.

Du bist auf der Suche nach einer neuen Beziehung?

Du willst nicht mehr allein sein und sehnst Dich nach Zweisamkeit und einer ernsten Beziehung? Du hältst Ausschau nach einer festen Partnerin oder einem festen Partner? Dann ist dieser Abschnitt für Dich gedacht.

Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg bei der Partnersuche. Manche suchen nach der perfekten Traumfrau oder dem idealen Traummann. Manche Singles warten darauf, dass man auf sie zukommt. Und andere wiederum probieren einige(s) aus, bis sie den Richtigen oder die Richtige gefunden haben. Nicht immer lässt sich dabei genau sagen, ob man sich für eine Frau, einen Mann oder vielleicht auch beides interessiert. Manchmal muss man eben erst herausfinden, mit wem man am liebsten zusammen ist – auch sexuell. Das kann sich im Laufe des Lebens sogar ändern. Deshalb gibt es Menschen, die nach einer heterosexuellen Beziehung eine homosexuelle Partnerschaft haben oder umgekehrt.

Was die neue Partnerin oder den neuen Partner betrifft, haben viele ganz klare Vorstellungen. Wie sieht es aber mit Safer Sex aus? Hast Du da auch klare Vorstellungen?

Was bringt Dir Safer Sex?

Safer Sex spielt eine große Rolle, wenn Du Dich bei der Partnerwahl noch nicht festgelegt hast und offen bist für sexuelle Erlebnisse.

Safer Sex bedeutet für Dich als Single, dass Du Verantwortung übernimmst für Dich selbst – und auch für Dein Gegenüber. Safer Sex macht es Dir und Deinen Sexualpartnern möglich,

- sich vor einer Ansteckung mit HIV zu schützen,
- das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zu verringern,
- Spaß zu haben, ohne danach ein schlechtes Gefühl haben zu müssen,
- den Sex unbeschwert zu erleben und zu genießen.

Mit einer neuen Partnerin oder einem neuen Partner über Sexualität reden

Zugegeben: Gerade wenn Du jemanden neu kennen gelernt hast, gibt es sicherlich einfachere Themen als Safer Sex. Aber wenn Ihr gemeinsam Sex haben möchtet, ist solch ein Gespräch wichtig und der Schutz mit Kondomen nötig. Denn oft weiß man nicht viel über die Lebensgeschichte der oder des anderen. Es ist damit auch unklar, ob er oder sie eine mögliche Infektion aus vorhergehenden sexuellen Erfahrungen hat.

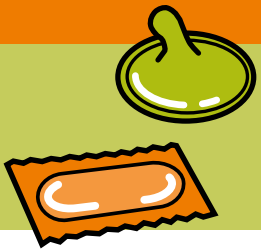
So kannst Du über Safer Sex reden

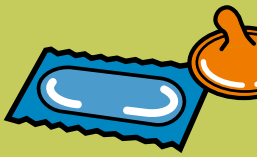
Ergreife die Initiative. Warte nicht darauf, dass die oder der andere das Thema Safer Sex anspricht. Sag, was Du beim Sex willst und dass Du Dich dabei schützen möchtest. Versuche, möglichst sachlich zu bleiben. Du kannst zum Beispiel sagen: »Ich habe ein Kondom dabei und möchte, dass wir es verwenden!«

Oder Du versuchst es mit ein wenig Humor. Viele fragen mit einem Augenzwinkern nur noch kurz:
› **»Hast Du ein Kondom dabei?«**

Du kannst auch die am Ende dieser Broschüre abgedruckte Karte herausnehmen und zum Beispiel über Deinem Bett aufhängen. Damit machst Du auf eine humorvolle Weise deutlich, dass Du Safer Sex machen willst. Oder drück Deiner Sexualpartnerin oder Deinem Sexualpartner die Karte mit einem Schmunzeln in die Hand. An der Reaktion merkst Du dann sofort, was Dein Gegenüber von Deinem Wunsch hält.

Wenn Du mehr Anregungen zum »**drüber reden**« suchst, dann lies auch die Seiten 15 bis 17 in dieser Broschüre.





mach´s mit Kondom, wenn das Reden nicht klappt

Dir fehlen die Worte oder es ist der falsche Augenblick für ein Gespräch? Dann greife ohne langes Reden zum Kondom und benutze es! So schützt Du Dich und auch Deine Sexualpartner.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben: Trifft man sich mit ein und demselben Sexualpartner häufiger, findet man vielleicht auch den Mut, über sexuelle Wünsche und Safer Sex zu sprechen.

Übrigens: Studien zeigen, dass die meisten Menschen es gut finden, wenn der Partner oder die Partnerin Kondome benutzen will und den ersten Schritt dazu tut.

Dein Gegenüber will kein Kondom nutzen?

Dann hilft es oft, nach dem Grund zu fragen. Vielleicht gibt es Bedenken, nicht mit dem Kondom klar zu kommen. In diesem Fall kann man es vielleicht spielerisch beim Sex einbauen, das lockert die Stimmung auf.

Wenn für Deine Sexualpartnerin oder Deinen Sexualpartner ein Kondom gar nicht in Frage kommt, musst Du Dir klar machen: Was will ich? Möchte ich jetzt wirklich Sex haben, wenn ich mich dabei mit HIV oder STI anstecken kann? Hier geht es um Dich und Deine Gesundheit! Und es ist schließlich auch Dein Sexualleben.

Du suchst das sexuelle Abenteuer und die Abwechslung?

Du bist gerne Single und bevorzugst es, ungebunden zu sein?
Eine Beziehung kommt für Dich eher nicht in Frage?
Dann bist Du hier richtig!

Um Deine Freiheit weiterhin unbeschwert zu genießen, solltest Du beim Sex besonders gut auf Dich aufpassen!

Sexuelle Abenteuer kann man heute leicht finden, zum Beispiel in sozialen Netzwerken, über Chatforen im Internet oder im Urlaub. Auch Bar- oder Partybesuche enden nicht immer allein.

Es kann zwar leicht sein, sexuelle Kontakte zu knüpfen – manchmal fällt es aber schwer, sich beim Sex immer konsequent und angemessen zu schützen. Bei wechselnden Sexualpartnerinnen oder Sexualpartnern ist das Risiko größer, sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) oder auch mit HIV anzustecken, wenn keine Kondome benutzt werden.

Deshalb: Schütze Dich und deinen Partner und halte mit Safer Sex Dein Risiko und Das deiner zukünftigen Partner gering.

Pass auf Dich auf und **mach´s mit Kondom!** Denn »einmal (ohne Kondom) ist keinmal« gilt bei HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) nicht!

»Wochenende, Party, Alkohol, geile Stimmung: Da vergesse ich schon mal, Kondome zu benutzen.«
Leidenschaft und Vernunft lassen sich manchmal nur schwer vereinbaren. Wenn dann noch Alkohol ins Spiel kommt, können Risiken oft nicht mehr richtig eingeschätzt werden. Versuche deshalb vorher, Dich selbst richtig einzuschätzen. Dann kannst Du Strategien entwickeln, wie Du auch in besonderen Situationen nicht den Kopf verlierst.

»Kondome? Da vergeht einem doch die Lust!«
Manche Männer stört das Überrollen des Kondoms tatsächlich so sehr, dass ihnen die Erektion vergeht. Leider gibt es keine Methode, dieses Problem sofort zu lösen. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Schwierigkeiten nachlassen, wenn man sich zunehmend an Kondome gewöhnt hat. Üben – auch allein – kann ebenfalls helfen.

Informationen zu Kondomen und deren Anwendung findest Du in der BZgA-Broschüre »**mach´s mit … Kondom!**« (Bestell-Infos: Seite 34)

Übrigens: Je mehr Du über Safer Sex weißt, desto besser kannst Du Dich schützen – gerade auch vor vielen sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Mögliche Anzeichen von STI findest Du auf Seite 32 dieser Broschüre.

Was bringt Dir Safer Sex?

Safer Sex ist gerade bei wechselnden Sexualpartnerinnen und Sexualpartnern wichtig. Denn oft kennst Du Dein Gegenüber und seine Lebensgeschichte kaum. Eine Infektion mit **HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sieht man auch niemandem an!** Deshalb riskiere nicht Deine Gesundheit, sondern schütze Dich vor vermeidbaren Folgen!

Safer Sex bedeutet für Dich:

- Du schützt Dich vor einer Ansteckung mit HIV
- Du verringerst das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).
- Du kannst Spaß haben, ohne danach ein schlechtes Gefühl haben zu müssen.
- Du kannst den Sex unbeschwert erleben und genießen.

Über Sexualität reden

Gerade bei »One Night Stands« und spontanen sexuellen Abenteuern ist es oft sehr schwierig, über Safer Sex zu reden. Manchmal ist es auch gar nicht erwünscht. Daher ist es umso wichtiger, **immer Kondome dabei** zu haben und sie zu **verwenden**!

Wenn kein Kondom zur Hand?

Dann überlege Dir, ob Du dieses Risiko wirklich eingehen möchtest.
Es ist Deine Gesundheit – schütze sie!

3 Das kannst Du tun, um Dich besser zu schützen

Mit der folgenden Checkliste kannst Du abklären, wie sicher Du Dein Sexualleben gestalten kannst.

3.1 Der Safer Sex-Check

› **Mach Safer Sex …**
… und halte Dich an die Safer Sex-Regeln.
Diese findest Du auf Seite 5 bis 6

› **… und benutze Kondome!**
Verwende beim Sex immer ein passendes Kondom. Und benutze es richtig! Achte beim Kauf auf das Qualitätszeichen »CE« und das Haltbarkeitsdatum.
Informationen zu Kondomen und deren Anwendung findest Du in der BZgA-Broschüre »mach´s mit … Kondom!« (Bestell-Infos auf Seite 34)

› **Sprich drüber!**
Rede mit Deinen Sexualpartnern über Safer Sex.
Am besten bevor Ihr Sex habt.
Wie Du am besten mit Deinen Sexualpartnern ins Gespräch kommen kannst, findest Du hier auf den Seiten 15 ff.

› **Achte auf Deinen Körper!**
Geh bei ungewöhnlichen Veränderungen an Deinem Penis, Deiner Scheide oder Deinem Po zum Arzt. Symptome und Anzeichen von sexuell übertragbaren Infektionen (STI) können sehr unterschiedlich sein.
Nähere Informationen findest Du auf Seite 32 und in der BZgA-Broschüre » … ist da was?« (Bestell-Infos auf Seite 34)

Mach einen HIV-Test …
… bevor Du in einer neuen Beziehung auf Kondome verzichtest!
Informationen zum HIV-Test findest Du im Internet unter www.gib-aids-keine-chance.de

Informiere Dich über STI und die Anzeichen einer Infektion …
… und lass Dich testen, wenn Du Anzeichen bemerkst oder Dir unsicher bist. Denn früh erkannt, sind viele STI schnell gebannt! Gegen viele STI gibt es Medikamente. Bei einigen STI schützt sogar eine Impfung. Am besten, Du fragst bei Deiner Ärztin oder Deinem Arzt nach.
Informationen zu STI findest Du im Internet auf www.sti-ratgeber.de

Trau Dich …
… und sprich mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner über sexuell übertragbare Infektionen (STI). Suche vor allem auch das Gespräch, wenn Du konkrete Sorgen oder Bedenken hast. Falls mögliche Anzeichen bei Dir auftreten, lass Dich ärztlich untersuchen! Das muss Dir nicht unangenehm oder peinlich sein. Wenn möglich, nimm Deine Sexualpartnerin oder Deinen Sexualpartner mit!

	Symptome	Folgen
HIV	anfangs manchmal wie Grippe oft viele Jahre keine Anzeichen!	**Aids** › Schwächung des Immunsystems › lebensbedrohlich › nicht heilbar › aber therapierbar
STI	Brennen beim Wasserlassen Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po Schmerzen im Rachen, im Bauch, am Penis, Hoden oder in der Scheide Jucken, Hautrötung Geschwüre, Hautveränderungen (auch am Mund) aber auch geringe oder keine Anzeichen möglich!	unbehandelt und je nach STI: › Entzündungen › Unfruchtbarkeit › chronisch verlaufende Erkrankungen › bleibende Organschäden **Mit einer STI steigt, das Risiko, sich mit HIV anzustecken**

Weitere Infos zu STI findest Du im Internet unter:
www.machsmit.de

3.2 Achte auf Dich – Anzeichen einer Infektion

Die nebenstehende Tabelle zeigt einige der wichtigsten Symptome von HIV und sexuell übertragbaren Infektionen (STI). Wenn Du eines oder mehrere dieser Anzeichen hast, heißt das aber nicht automatisch, dass Du Dich angesteckt hast. Bei Anzeichen oder einem Verdacht auf eine STI solltest Du zum Arzt gehen und Dich untersuchen lassen. Ärzte, die sich gut mit STI auskennen sind: Fachärztinnen und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Urologen und Frauenärzte. Beratung bekommst Du auch bei Gesundheitsämtern und anderen Beratungsstellen.

Eine aktuelle Übersicht der verschiedenen Beratungsstellen findest Du unter **www.aidsberatung.de**

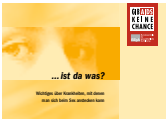
Anzeichen und Folgen von HIV und STI

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite informiert Dich über die Folgen von HIV und STI.

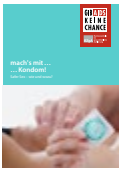
Ausführliche Informationen zum Thema

- **Aids** findest Du in unserer Broschüre »HIV/Aids von A bis Z«
  Best.-Nr. 70010000

- **HIV-Übertragung** und Aidsgefahr in der gleichnamigen Broschüre
  Best.-Nr. 70280000



- **Sexuell übertragbare Infektionen**
  bietet die Broschüre
  »… ist da was?«
  Best.-Nr. 70430000



- **Safer Sex** und dem **Kondomgebrauch**
  findest Du in der Broschüre
  »mach´s mit … Kondom!
  Safer Sex – wie und wozu?«
  Best.-Nr. 70520000

- Eine **Gesamtübersicht** über die aktuellen Medien der Aids-Prävention bietet die Medienliste (Best.-Nr. 70950000).

Alle Broschüren sind **kostenlos bestellbar** bei der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
Schriftlich: BZgA, 51101 Köln oder via E-Mail: order@bzga.de.

Zu sämtlichen Themen dieser Broschüre können Sie sich auch an die
persönliche und anonyme Telefon- und Onlineberatung der BZgA
wenden: Telefon 0221-89 20 31, Internet www.aidsberatung.de

Impressum

Herausgeberin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit,
gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Konzept und Text
Michael Eckert, Simone Hartmann

Redaktion
Wolfang Müller, Michael Eckert

Gestaltung
Bosbach Kommunikation & Design GmbH

Druck
Neef + Stumme, Wittingen

2. Auflage 2012
Bestellnummer 70510000

Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

Kurzinfo:

Sprich drüber: Safer Sex …

… in jeder Beziehung!

Über Safer Sex zu sprechen, fällt manchen Menschen schwer. Oft findet man einfach nicht die richtigen Worte. Diese Karte kann zwar kein Gespräch ersetzen, aber hilfreich sein, um den ersten Schritt zu tun.

Trau Dich!

Um den Sex sicherer zu gestalten, helfen die Safer Sex – Regeln. Sprich mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner darüber und klärt dabei, wie Ihr Euch schützen wollt – vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.

BZgA

Herausgeberin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Aus der Broschüre
»Sprich drüber: Safer Sex... in jeder Beziehung!«
(Best.Nr. 70510000)

Herausgeberin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Aus der Broschüre
»Sprich drüber: Safer Sex... in jeder Beziehung!«
(Best.Nr. 70510000)

Mach's mit...
... mir
... und kondom!

Bist Du sicher?

Sprich mit mir ...

... über Safer Sex!

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln