

## **SAFER QUEER SEX**

Handout zum Workshop beim LaDIYfest Berlin 20.2.11



[Anm: Hier wird lediglich auf Sex eingegangen, indem Schwänze als Dildos vorkommen  
dh Präventionsmaßnahmen hinsichtlich biologischer Schwänze werden nicht mit einbezogen]

### **1. Wie kommt's zur Infektion**

- Erreger kommen aus einer Person raus und gehen in andere Person rein
- Ein- und Austrittspforten für Erreger:
  - > Verletzungen zB in der Scheide durch zu lange Fingernägel
  - > Infektionen Bsp: Du hast ein höheres Risiko dich bei einer HIV-pos. Partner\_in zu infizieren, wenn du bereits eine Herpes-Läsion hast.
  - > Menstruationsblut ist eine Infektionsquelle für u.a. HIV, Hepatitis B und C
- => Diese Faktoren führen zu einem erhöhten Risiko für gegenseitige Ansteckung

### **2. Sexuell übertragbare Erkrankungen**

[Anm: Ich habe nur meiner Ansicht nach wichtige Eckpunkte bestimmter sex. übertr. Erkr. aufgeführt. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Bitte im Selbststudium weiterbilden. S. "Nützliche Links"]

- Merke: Der Großteil der sex. übertr. Erkrankungen...
  - > ...hat den gleichen Übertragungsweg
  - > Durch bestimmte Präventionsmaßnahmen kann gleichzeitig der Großteil der sex.übertr. Erkrankungen verhindert werden.
  - > ...kann zunächst ohne jegliche Krankheitszeichen verlaufen, aber zu späteren Schäden führen und ist auch ohne Krankheitszeichen ansteckend!
  - > Regelmäßig auf sex. übertr. Erkrankungen testen lassen.

#### **- Hauptübertragungsweg für sex. übertr. Erkrankungen:**

- > Sextoys teilen (sowohl vaginal, als auch anal)
- > Cunnilingus, Anilingus (höheres Risiko für die, die leckt)
- > Tribadie: Scheiden aneinander reiben
- > Hände: Hände berühren erst die Scheide der einen, dann der anderen

#### **- HIV/AIDS**

- > Wo ist das Virus: Blut, Spermien, Vaginalflüssigkeit, Speichel, Muttermilch
- > Verlauf und Behandlung: Nicht heilbar und unbehandelt innerhalb von mehreren Jahren tödlich. Wird die HIV-Infektion früh erkannt und behandelt, ist sie als chronische, nicht tödliche Krankheit zu werten.

#### **- Hepatitis A:**

- > Wo: Magen-Darm-Trakt
- > Übertragung: Anilingus
- > Prävention: Impfung (Kombinationsimpfung gegen Hepatitis A & B vorhanden)

#### **- Hepatitis B:**

- > Folgen: Leberschaden, Leberkrebs
- > Therapie: Schwer oder nicht behandelbar
- > Prävention: Impfung (Kombinationsimpfung gegen Hepatitis A & B vorhanden)

#### **- Hepatitis C:**

- > wo: Blut
- > Übertragung: Direkter Blutkontakt. Bsp: Menstruationsblut dringt in Wunden

an Händen/Vagina/Anus ein.

- > Folgen: Leberschaden, Leberkrebs
- > Therapie: Schwer oder nicht behandelbar
- > Prävention: Desinfektion (mittels Desinfektionsspray) von Gegenständen, die mit Blut in Kontakt gekommen sind.

#### **- Humanes Papillomvirus (HPV)**

- > Wo Scheide, Anus, Penis, Mund
- > Wer: Bis zu 40% der sexuell aktiven Frauen sind HPV-Trägerinnen.
- > Folgen: Keine, Feigwarzen, Gebärmutterhalskrebs
- > Prävention: Impfung gegen krebserregende HPV-Stämme  
Krebsvorsorge: Jährlicher Abstrich, bei Pillen-Einnahme alle 6 Monate

#### **- Gonorrhoe**

- > Wo: Scheide, Harnröhre, Anus, Rachen
- > Folgen: Unfruchtbarkeit, Eileiterschwangerschaft

#### **- Chlamydien:**

- > Wo: Gebärmutter, Harnröhre, Anus
- > Wer: Bis zu 20% der sex.aktiven Frauen sind Trägerinnen von Chlamydien.
- > Folgen: Unfruchtbarkeit, Eileiterschwangerschaft

#### **- Syphilis**

- > Wo: Scheide, Anus, Mund
- > Wer: Männer, die Sex mit Männern haben; prinzipiell selten bei Frauen
- > Folgen wenn unbehandelt: Fortschreiten, Endstadium: Gehirnschäden

#### **- Herpes**

- > Wo: Scheide, Anus, Mund. Lippenherpes kann in seltenen Fällen auf Scheide/Anus übertragen werden.
- > Sehr infektiös. Auch angrenzende Bereiche wie Oberschenkel sind ansteckend.
- > Wer: Bis zu 20% der gesunden (=ohne Krankheitszeichen) Bevölkerung ist Träger des Virus.
- > Prävention: Testung
- > Folgen: Wunden sind Eintrittspforte für Hepatitis B und HIV

#### **- Pilze**

- > Wo: Scheide, Mund
- > Risikofaktoren: Trockene Vaginalschleimhaut. Evtl. Glycerinhaltiges Gleitgel.

### **3. Geschlechtsverkehr-assoziierte Erkrankungen (nicht übertragbar)**

#### **- Blasenentzündung**

- > Ursache: Keime kommen in Harnröhre und Blase
- > Entstehung: Wechsel des Sextoys von anal zu vaginal, dreckige Hände
- > Prävention: Kondom wechseln beim Wechsel des Sextoys von anal zu vaginal. Hände waschen vor dem Sex. Nach dem Sex pinkeln gehen (reinigt Harnröhre)
- > Komplikation: Nierenbeckenentzündung

#### **- Magen-Darm-Erkrankung**

- > Ursache: Keime kommen von Hintern in den Mund
- > Entstehung: Anilingus ohne Dental Dam
- > Prävention: Dental Dam beim Anilingus

## 4. Präventionsmaßnahmen

### Verletzungen vermeiden

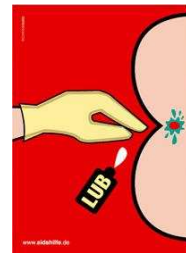


- Fingernägel kurz und gefeilt, Ringe abnehmen
- Wann Gleitgel verwenden:
  - > Immer, reichlich, überall: auf Scheide, Anus, auf Kondome, auf Handschuhe
  - > Vaginal: zu Beginn falls Scheide noch nicht ausreichend feucht
  - > Anal: Pflicht, da es kaum Analflüssigkeit gibt
  - > Unter dem Dental Dam: beim Cunnilingus und Anilingus um Gefühl für Partner\_in zu erhöhen
  - > Unterschiedliche Typen: Wasserbasis (greift kein Material an, für anal: dickflüssiger), Silikonbasis (klebt nicht, greift aber Silikon-Sextoys an)
- Handschuhe:
  - > Vermindern Reibung und somit Verletzungsgefahr beim Fisten (anal, vaginal)
  - > Beim Rausziehen festhalten, sonst kann Handschuh verloren gehen (anal)

### Wann Handschuhe (Latex, Vinyl) verwenden?



- Beim Wechsel der Hand von Hintern zu Scheide Bsp: Erst Analbefriedigung mit Handschuhen, dann vaginal ohne Handschuhe.
- Beim Fisten (vaginal und anal): Handschuh + Gleitgel um Verletzungen zu vermeiden.
- Bei Verletzungen an der Hand (zB Nagelbettentzündung)



### Wann Kondome verwenden?

- Bei gemeinsamem Gebrauch von Sextoys.
- Bei der Verwendung des Sextoys erst anal, dann vaginal: Kondomwechsel!
- Alle unsauberen Gegenstände, die zur Penetration verwendet werden zB Gemüse
- Alle Sextoys, die schwer zu reinigen sind: Jelly, Cyberskin etc
- Femdom: Praktisch, weil es nicht ständig gewechselt werden muss. Bsp: Erst vaginale Befriedigung mit Hand, dann mit Dildo
- > nur ein Femdom an Stelle von Kondom und Handschuh nötig.

Sicher querbeet!



SEX TOYS  
HEILIGES  
GRANDE

mach's mit\*



### Sextoys

- Vorsicht bei zerbrechlichen Gegenständen zB Möhren, Flaschenhalse
  - > Gefahr von Verlust und Verletzung.
- Anal: Vorsicht vor Verlust (Der Darm ist lang.)
  - > Bei Analdildos breite Basis notwendig!
  - > Vorsicht bei analem Gebrauch von Vibratoren, die keine breite Basis haben

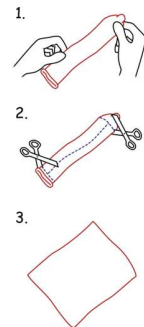
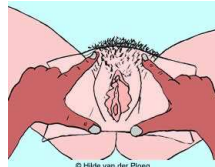


- Reinigung (s.auch "Nützliche Links")
  - > Siehe Packungsbeilage des Sextoys.
  - > Sextoys aus Silikon oder Latex: Seife und Wasser (+ trocknen lassen)
    - Nach Blutkontakt: Desinfektionsspray (+ trocknen lassen)
  - > Jelly, Cyber Skin etc: Schlecht zu reinigen
    - > Kondom verwenden um Verunreinigung zu vermeiden.

## Oralsex

- Dental Dam = Lecktuch: Latexlappen (gekauft oder aus Kondom gebastelt)
  - > Gleitgel drunter um Gefühl für Partner\_in zu erhöhen
  - > Keine Frischhaltefolie verwenden, denn sie ist für Keime durchlässig.
- Anilingus: Immer Dental Dam, sonst gelangen Keime vom Hintern in den Mund.
- Cunnilingus: Dental Dam bei Infektionsrisiko.

- Beim Oralsex nicht beißen um Verletzungen und damit ein erhöhtes Infektionsrisiko zu vermeiden.



## Körperhygiene

- Vor dem Sex: Hände waschen mit Seife.
- Nach dem Sex pinkeln gehen --> Spült Keime aus der Harnröhre und vermeidet so Blasenentzündung.

## 5. Entscheidung über Präventionsmaßnahmen

- Fragen, die du dir stellen solltest...
  - > ...für deine Gesundheit:
    - Wie infektiös ist mein\_e Partner\_in? Wie anfällig für Infektionen bin ich selbst?*
  - > ...für die Gesundheit deiner Partner\_in: *Wie infektiös bin ich selbst?*
    - Merke: Auch wenn ich selbst bereit bin ein hohes Infektionsrisiko einzugehen, ist das mein\_e Partner\_in noch lange nicht. Ich habe die Verantwortung meine Partner\_in nicht anzustecken.
- => Je mehr Infos ich über diese Sachverhalte habe, desto gezielter und effizienter kann ich Safer Sex anwenden.

- Maßnahmen, die unabhängig von der Infektiosität der Partner\_innen angewendet werden sollten:
  - > Hygiene: Hände waschen, Fingernägel kurz, nach dem Sex pinkeln gehen
  - > Gleitgel (Anwendungen s.oben)
  - > Kondom wechseln wenn von anal zu vaginal
  - > Dental dam beim Anilingus
  - > Handschuh + Gleitgel beim Fisten

### 5.1. Wie infektiös ist mein\_e Partner\_in oder ich selbst?

#### Kommunikation

- Eine Atmosphäre schaffen in der es möglich ist über persönliche Themen zu sprechen zB HIV-Infektion, Promiskuität
- Sex mit Unbekannten (One-night-stand, Sexparties, Affären)
  - > Du bist hier nicht die einzige, die gerne mehr über die Infektiosität ihrer

Partner\_in wüsste: Sprich du es an!  
--> Im Zweifelsfall für Safer Sex entscheiden.

- Sex mit Bekannten (zB längere Beziehungen): Offen über Sexualkontakte außerhalb der Beziehung sprechen: Wurde hierbei Safer Sex praktiziert?  
--> Ohne Safer Sex schläfst mit jedem Menschen, mit dem dein\_e Partner\_in auch geschlafen hat.
- Über eigene Infektiosität informiert sein:  
--> regelmäßige Testung: HIV, ggf Herpes, ggf Papillomviren etc

## Hingucken

- Hat meine Partner\_in ihre Tage? Das Menstruationsblut ist infektiös hinsichtlich zB HIV, Hepatitis B, Hepatitis C
- Krankheitszeichen wahrnehmen: wenn du Wunden, Geschwüre, Bläschen an Scheide/Anus/Mund siehst  
=> Wenn ja: Safer Sex.

## 5.2. Wie anfällig bin ich für Infektionen?

- > Habe ich Verletzungen, Entzündungen, Infektionen im Mund, in der Vagina, am Hintern oder an den Händen? zB Herpes Bläschen  
=> Wenn ja: Safer Sex.

## 6. Eigene Position finden

- Lass dich von den Fakten nicht erschlagen, sondern denk in Ruhe drüber nach und tausch dich mit anderen aus.
- Bilde dich (s. "Nützliche Links").
- Mach dir vor der konkreten Situation bewusst, wie du dich verhalten willst. Und hab alles Nötige (Kondome, Handschuhe, Lecktücher, Gleitgel) dabei.
- Auch Safer- Sex-Vorsätze lösen sich in (zu viel) Alkohol und Drogen auf...
- Je häufiger du die verschiedenen Maßnahmen des Safer Queer Sex (mit Freund\_innen oder Partner\_innen) übst, desto geringer wird deine Hemmschwelle sein, sie auch anzuwenden, wenn es nötig ist. Und je geübter du bist, desto mehr Spaß macht das ganze auch.  
--> *Train hard, f\*\*\* easy ;-)*

## 7. Nützliche Links (keine Gewähr für Korrektheit)

- Infos über Safer Sex und sex.übertr.Erkr. (in Englisch)  
<http://www.avert.org/lesbians-safe-sex.htm>
- Infos über Safer Queer Sex im Bendovermagazine  
<http://www.myspace.com/bendovermagazine/blog/525409246>
- Infos über die Reinigung von Sextoys  
<http://www.lovetoytest.net/knowhow-tips-tricks/sexspielzeug-materialien.html>

