

Die AIDS-Hilfen  
Österreichs

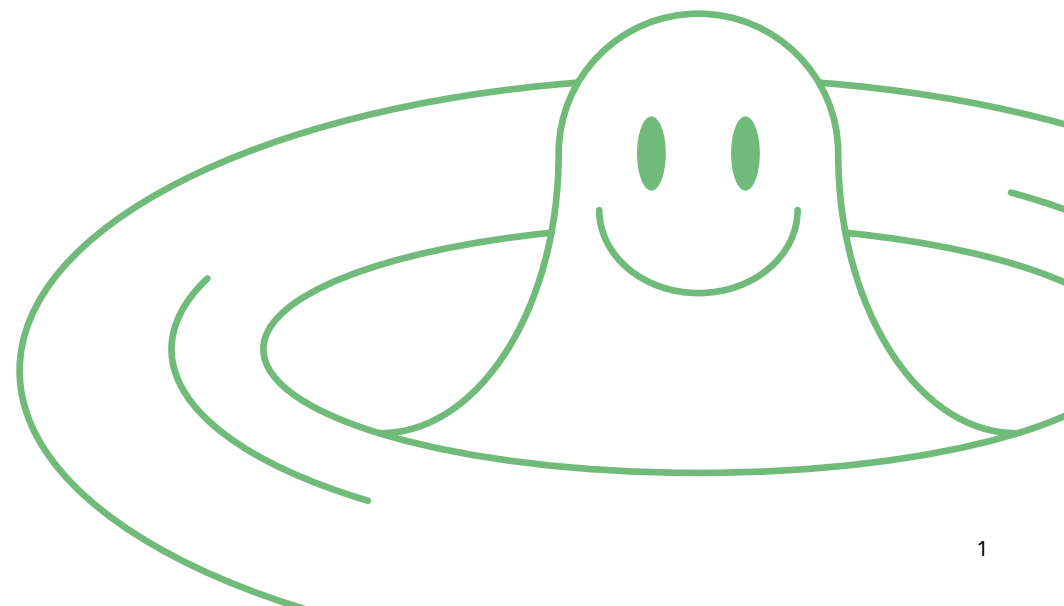


# KONDOME? NA SICHER!

[ICHWILLESWISSEN.INFO](http://ICHWILLESWISSEN.INFO)

# WAS DICH ERWARTET

<b>Let's talk about Sex</b> .....	<b>3</b>
<b>Deine Gesundheit ist uns wichtig</b> .....	<b>8</b>
Sexuell übertragbare Infektionen .....	10
Woran merke ich, dass ich eine STI habe? .....	12
Was es alles gibt .....	14
Wie schütze ich mich? .....	18
<b>Verhütung</b> .....	<b>23</b>
Was sicher wirkt .....	24
Wie man es nicht machen sollte.....	26
<b>Rollenbilder</b> .....	<b>28</b>
<b>Beziehungskisten</b> .....	<b>30</b>
<b>Vorsicht geboten</b> .....	<b>34</b>
<b>Service</b> .....	<b>36</b>
<b>AIDS-Hilfen</b> .....	<b>37</b>



Überarbeitung, 3. Auflage, 2022.

Medieninhaber\*in: Die AIDS-Hilfen Österreichs. Redaktion (für den Inhalt verantwortlich): Redaktionsbüro der AIDS-Hilfen Österreichs: Aidshilfe Salzburg, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/88 14 88, Fax: 0662/88 14 88-3, E-Mail: plusminus@aidshilfen.at **Autor\*innen:** Dr.<sup>in</sup> Michaela Wöss; Isabell Eibl, MSc; Melanie Trieb; Florian Friedrich.

**Grafik:** Benjamin Leibetseder **Fotos:** pexels.com: Cover, S.4(2x),S.31; shutterstock.com: S.7, S.8

Über Sex zu reden ist gar nicht so einfach und das, obwohl es gerade zu diesem Thema viel zu sagen und zu fragen gibt. In unserer Broschüre haben wir die wichtigsten Informationen zusammengefasst.

**NUR WER SICH WIRKLICH  
AUSKENNT, KANN SEX  
AUCH RICHTIG GENIESSEN!**

Wenn du selbst beim Reden über Sex den ersten Schritt machst, wirst du sehen: Ist erst mal das Eis gebrochen, ist es gar nicht so schwer.

**LET'S  
TALK  
ABOUT  
SEX**

—  
**talky**

# DAS IST JA NUR PEINLICH... UND TROTZDEM NORMAL!

So verschieden wir sind, so unterschiedlich ist auch unsere Sexualität und unser Umgang damit. **Menschen fühlen unterschiedlich und drücken Sexualität verschieden aus.**

Egal ob dir alles oder gar nichts peinlich ist: Wichtig ist, dass es für dich passt und du respektvoll mit deiner eigenen Sexualität – aber auch mit der anderer Menschen – umgehst!

Sexuelle Gefühle, Fantasien und Wünsche begleiten dich dein ganzes Leben und sind ganz selbstverständlich, auch wenn du sie nicht immer ausleben kannst. Sex mit Partner\*innen gehört genauso dazu wie Selbstbefriedigung.



# ALLES WAS ZUM SEX GEHÖRT...

**Sexuelle Vorlieben sind sehr unterschiedlich und können sich auch im Laufe der Zeit ändern. Hier sind die häufigsten sexuellen Praktiken und deren korrekte Bezeichnungen aufgelistet.**

## KÜSSEN

Nicht jeder Kuss ist Sex. Trotzdem kann ein intensiver Zungenkuss ganz schön sexy und erregend sein und ist oft das Erste, was Partner\*innen miteinander machen.

## PETTING

In diesem Fall wählst du keinen Geschlechtsverkehr zu haben, oder auf bestimmte Sexualpraktiken zu verzichten. Wir definieren Petting so: Streicheln (auch im Genitalbereich) und Küssen, keinen vaginalen, analen oder oralen Sex zu haben und somit kein Risiko einer Schwangerschaft einzugehen und das Risiko einer sexuellen Infektionskrankheit zu vermindern. Beim Petting musst du darauf achten, dass kein Sperma oder Lusttropfen auf deine Schleimhaut gelangt. Sperma und Lusttropfen in der Scheide oder auf der Eichel stellen ein Risiko für HIV und STIs dar.

## MASTURBATION

Wenn du deine eigenen Genitalien streichelst und es dich erregt, heißt das Masturbation oder Onanie, Selbstbefriedigung oder „Wixen“/„Fingern“. Fast jede\*r, egal ob Mann\* oder Frau\*, hat sich schon mal selbst befriedigt. Wie oft und wann du masturbierst, ist ganz allein deine Sache. Und es verursacht ganz sicher keinen Schaden, auch wenn manche „düstere Legenden“ sich hier besonders hartnäckig halten. Im Gegenteil, je mehr du deinen Körper kennlernst, desto besser weißt du, was dir gefällt.

Und wie immer gilt...



# MÜSSEN MUSST DU GAR NICHTS.

## ORALVERKEHR

Viele sprechen auch von „Blasen“ oder „Lecken“. Wenn du die Genitalien deines Partners oder deiner Partnerin mit deinem Mund stimulierst, heißt das oraler Sex. Der wissenschaftliche Ausdruck für Penis im Mund ist Fellatio, für Mund oder Zunge an der Klitoris oder an den Vulvalippen ist Cunnilingus.



## VAGINALVERKEHR

Dabei wird der Penis in die Vagina eingeführt.

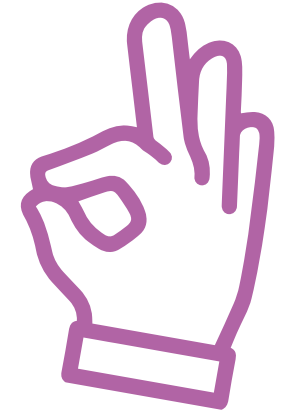
## ANALVERKEHR

Der Penis wird in den Anus eingeführt. Eine Art Sex, die sowohl von heterosexuellen als auch von homosexuellen Paaren gewählt wird.

# WANN BIN ICH BEREIT?

Sexuelle Vorlieben sind sehr unterschiedlich. Wann du wirklich bereit bist, kannst nur du selbst sagen. Achte einfach auf dein **Bauchgefühl**. Jedenfalls gehört zum richtigen Zeitpunkt auch die Bereitschaft **Verantwortung** zu übernehmen – in erster Linie für dich selbst.

Du musst dich mit dem **Risiko einer Schwangerschaft** genauso auseinandersetzen, wie mit möglichen **sexuell übertragbaren Erkrankungen**.



**In Film und Fernsehen entscheiden sich Menschen scheinbar oft in Sekunden, ob sie Sex haben oder nicht. Das kann in der Realität auch passieren, viel öfter aber gibt es einige Stufen davor (z.B. Streicheln und Massagen), die auch schon mal zu einem Orgasmus führen können.**

Eine Anleitung gibt es nicht, und wieder einmal gilt: Was für dich und deine\*n Partner\*in okay ist, ist richtig, und dies kann sich von Mal zu Mal ändern.

Den Zeitpunkt der höchsten Erregung nennt man Orgasmus (oder „Kommen“, „Höhepunkt“). Danach kehrt unser Körper zumeist wieder zu einem ruhigeren Zustand zurück. Manche Menschen empfinden Berührungen in dieser Phase als unangenehm, andere haben ein Bedürfnis nach Nähe.

Niemand hat jedes Mal beim Sex einen Orgasmus, auch wenn wir das durch Pornos glauben könnten. Überhaupt vermitteln Medien oft ein unrealistisches Bild von Sexualität und Beziehungen. Ein Orgasmus kann sich sehr unterschiedlich anfühlen – von kaum spürbar bis sehr intensiv ist alles möglich. Falls du oder dein\*e Partner\*in noch keinen gehabt habt, lass dich nicht stressen! Wie oft jemand einen sexuellen Höhepunkt erlebt, ist sehr unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. Manche Menschen haben auch einfach keinen.



# DEINE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG



## DU BIST NIE KRANK?

**Du kannst selbst viel dazu beitragen, dass das auch in Zukunft so bleibt. Für deine sexuelle Gesundheit bedeutet das in jedem Fall, dass du weißt, wie sich deine Genitalien im gesunden Zustand anfühlen und wie sie aussehen. Nimm einen Spiegel zu Hilfe, damit du auch wirklich alles gut sehen kannst.**

Wenn einmal etwas nicht in Ordnung ist, solltest du zu einem Arzt\*/einer Ärztin\* gehen. Als Mädchen\*/Frau\* solltest du regelmäßig zu Gynäkolog\*innen gehen – am besten vor dem ersten Mal, oder der ersten Monatsblutung. Frauenärzt\*innen können dich auch gut bei der Wahl der richtigen Verhütungsmethode beraten und sehen, wenn etwas nicht stimmt – oft, bevor du es selbst merkst. Zu den Standarduntersuchungen zählen der Abstrich (Test auf Humane Papillom-Viren, siehe Seite 14) und das Abtasten des Unterleibs und der Brust. Deine Ärzt\*innen können dich auch hinsichtlich Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten inkl. HIV/AIDS gut beraten.

Für Jungs\*/Männer\* gilt Ähnliches, nur sind eure Ärzt\*innen der Wahl Urolog\*innen. Als Junge\*/Mann\* solltest du deine Hoden regelmäßig selbst untersuchen. Urolog\*innen, Männer\*- oder praktische Ärzt\*innen zeigen dir, wie du das machst. Bei der Suche nach passenden Ärzt\*innen in deiner Nähe hilft dir unsere Serviceseite am Ende dieser Broschüre.

...GUT SO!

# SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN

## KURZ: STIs

Die Abkürzung steht für „Sexually Transmitted Infections“ und bedeutet: Infektionen, die (vor allem) bei sexuellen Kontakten übertragen werden, meist durch Viren, Bakterien oder Parasiten und Krankheiten auslösen können. Viele sagen auch einfach „Geschlechtskrankheit“ dazu. Mit einer STI kannst du dich nur bei jemandem anstecken, der\*die selbst schon damit infiziert ist.

Die meisten STIs sind gut behandelbar und in vielen Fällen heilbar, am besten dann, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Vor vielen kann man sich auch gut schützen.

Eine sexuell übertragbare Krankheit können alle Menschen bekommen, die Sex haben – egal, ob Mann\* oder Frau\*, jung oder alt. Da manche Infektionen sich erst später oder nur sehr schwach zeigen, kann man sich auch in einer festen und treuen Partner\*innenschaft anstecken – wenn jemand schon länger eine STI hat, ohne es zu wissen. Bei HIV-Infektionen zum Beispiel kommt das häufig vor. **Eine sexuell übertragbare Infektion zu haben, ist keine Schande!**



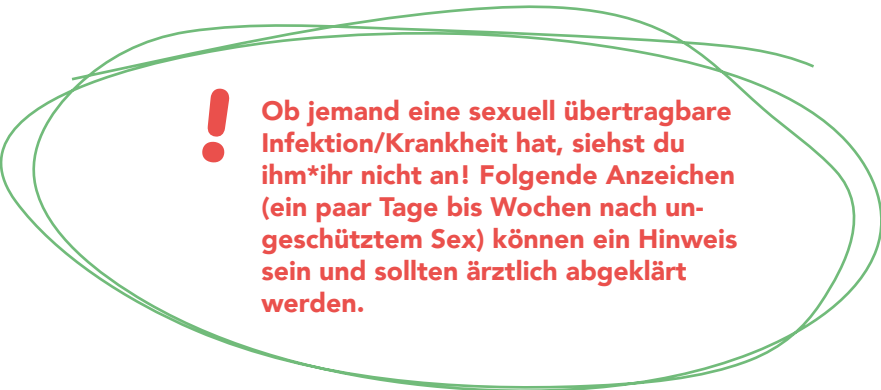
**Wenn du befürchtest, eine solche Infektion zu haben, sprich auf jeden Fall mit deine\*r Partner\*in darüber und geht beide zum Arzt\* oder zur Ärztin\* – auch wenn ihr nicht beide Beschwerden habt.**



Die richtigen Ansprechpartner\*innen sind Fachärzt\*innen für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatolog\*innen). Wie oben erwähnt, können Frauen\* aber auch zu Frauen\*ärzt\*innen und Männer\* zu Urolog\*innen oder Androlog\*innen gehen. Eine weitere Möglichkeit ist die Infektionsambulanz in einem Spital, aber auch First Love Ambulanzen können weiterhelfen.

# WORAN MERKE ICH, DASS ICH EINE STI HABE?

Viele STIs bemerkt man ziemlich schnell durch deutliche Symptome, andere zeigen sich vielleicht nur durch schwache, unklare oder gar keine Beschwerden. Die meisten sind gut heilbar, wenn sie frühzeitig erkannt werden.



**!** Ob jemand eine sexuell übertragbare Infektion/Krankheit hat, siehst du ihm\*ihr nicht an! Folgende Anzeichen (ein paar Tage bis Wochen nach ungeschütztem Sex) können ein Hinweis sein und sollten ärztlich abgeklärt werden.

- Ein Geschwür an Penis, Scheide, After oder im Mund. Das ist eine kreisrunde, gerötete oder wunde Stelle auf der Haut, von einem Wall umgeben. Es muss nicht unbedingt brennen oder schmerzen und juckt meist nicht.
- Ausfluss aus Penis, Scheide oder auch After, der schlecht riecht und seltsam aussieht
- Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen (= beim Pinkeln), wiederholte „Blasenentzündungen“ oder Harnröhrentzündungen
- Schmerzen im Unterleib oder während des Sex (vor allem bei Frauen\*)
- Warzen an Penis, Scheide oder After
- Schmerzhaftes Bläschen, die nässen, jucken oder brennen
- Ein Ausschlag (rote Punkte) an Rücken und Bauch zusammen mit Fieber und Lymphknotenschwellungen
- Ungewöhnlich heller Stuhlgang (wie Lehm) oder dunkler Urin zusammen mit Müdigkeit, Fieber und manchmal gelber Bindehaut oder gelblicher Gesichtsfarbe
- Jucken und weißliche Beläge an Penis, Scheide, After
- Krabbelnde Läuse in den Schamhaaren oder kleine Würmer im Stuhl
- Juckende rote Ausschläge und rötliche Linien unter der Haut

**Oft verschwinden manche Symptome nach einiger Zeit wieder von selbst – das heißt NICHT, dass eine vielleicht vorhandene Infektion geheilt ist!**

# UND NOCH WAS...

## **Bloß keine Selbstbehandlungsversuche!**

Die können die Sache noch verschlimmern (z.B. wenn du versuchst, kleine Warzen selbst wegzumachen), oder bringen jedenfalls nichts. Erst mal muss richtig erkannt werden, was genau die Ursache ist – und das können eben nur Ärzt\*innen herausfinden.

**Sexuell übertragene Krankheiten sind für Ärzt\*innen nichts Ungewöhnliches, sondern Alltag – du brauchst dich also nicht als der peinliche Einzelfall zu fühlen, sondern kannst ohne Scheu mit ihnen darüber sprechen.**

Wenn du über 14 Jahre alt bist, müssen Ärzt\*innen deine Eltern nicht informieren, weswegen du bei ihnen warst – auch wenn du bei den Eltern mitversichert bist. Sag dem Arzt\*/der Ärztin\* daher offen, ob er\*/sie\* deine Eltern informieren darf oder nicht.



# WAS ES ALLES GIBT

## Seltsame Gewächse und sonstige Erscheinungen...

Es gibt viele verschiedene sexuell übertragbare Krankheiten. Um dir einen Überblick zu verschaffen, haben wir die Wichtigsten aufgelistet.

## HERPES

„Fieberblasen“ (Herpes labialis = Lippenherpes, herpes genitalis = Herpes im Intimbereich, beides verursacht durch Viren) **Mögliche Symptome:** Jucken, Bläschen oder Geschwüre an Lippe, Scheide, Penis, After, die brennen oder schmerzen; manchmal Fieber, Muskelschmerzen, Kopfweh **Ansteckung:** Sex ohne Kondom, Oralverkehr, Schmierinfektionen, beim Kontakt mit offenen Bläschen oder Geschwüren, z.B. beim Küssen **Mögliche Folgen:** Immer wiederkehrende Krankheits-„Schübe“, z.B. bei Stress, Alkoholkonsum, Fieber, Erkältungen, starker Sonnenstrahlung. Ein Kind kann bei der Geburt durch die Mutter angesteckt und lebensbedrohlich krank werden. Wer Herpes bzw. eine Fieberblase hat, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV anzustecken **Behandlung:** Der Herpes-Erreger bleibt lebenslang im Körper. Salben oder Tabletten helfen gegen die Symptome. **Schutz:** Kondome verwenden, Bläschen und offene Hautstellen nicht berühren oder küssen.

## HPV/FEIGWARZEN

verursacht durch Humane Papillom-Viren **Mögliche Symptome:** Keine, oder Warzen an den Geschlechtsteilen, die Juckreiz, leichte Blutungen oder vermehrten Ausfluss auslösen können **Ansteckung:** Sex ohne Kondom, Oralverkehr, Hautkontakt, Küssen **Mögliche Folgen:** Feigwarzen, die immer wieder auftreten und wuchern können. Krebs- und Krebsvorstufen im Genital-, Anal- oder Kopf-Hals-Bereich. **Behandlung:** Warzen können von Ärzt\*innen entfernt werden. Bei routinemäßigen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen können Krebsvorstufen erkannt und entsprechend behandelt werden. **Schutz:** Kondome verwenden; direkten Kontakt mit Feigwarzen vermeiden. Gegen die gefährlichen HPV-Arten gibt es eine Impfung. Wenn Du noch nicht geimpft bist, frag bei deinen Ärzt\*innen danach.

## HEPATITIS A

Akute Entzündung der Leber, verursacht durch HA-Viren **Mögliche Symptome:** Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, kein Appetit, ungewöhnlich heller Stuhlgang oder dunkler Urin, seltener Gelbsucht **Ansteckung:** Durch Spuren von infiziertem Kot (= Fäkalien), die in den Mund gelangen (z.B. über Lebensmittel, Wasser oder Eis, Eiswürfel; Meeresfrüchte und Schalentiere, oder beim Sex durch Lecken des Anfers) **Mögliche Folgen:** Keine **Behandlung:** Heilt nach Wochen bis Monaten von selbst aus **Schutz:** Impfung (üblich ist eine kombinierte Hepatitis A/B-Impfung); wer nicht geimpft ist, sollte in Ländern ohne zuverlässige Trinkwasserreinigung nur Gekochtes oder Geschältes essen, nur aus originalverschlossenen Flaschen trinken und z.B. die Zähne mit Mineralwasser putzen.

## HEPATITIS B

Entzündung der Leber, die meist akut verläuft, verursacht durch HB-Viren **Mögliche Symptome:** Keine, oder selten heller Stuhlgang, dunkler Urin, Gelbsucht, Müdigkeit **Ansteckung:** Sex ohne Kondom, Oralverkehr; seltener Petting, Küssen; von der Mutter auf das Kind; Kontakt mit Blut z.B. beim Tätowieren, Piercen, Rasieren. Hepatitis B kann durch alle Körperflüssigkeiten übertragen werden **Mögliche Folgen:** Wenn sie chronisch wird (selten), unter Umständen Jahre später Leberzirrhose, selten auch Leberkrebs; Beides kann zu lebensbedrohlichem Leberversagen führen **Behandlung:** Meist heilt die Krankheit von selbst aus. Wenn Hepatitis B chronisch wird, kann sie mit Medikamenten behandelt werden. Eine Heilung ist nicht möglich **Schutz:** Impfung (üblich ist eine kombinierte Hepatitis A/B-Impfung); wer nicht geimpft ist, sollte Kondome verwenden und jeglichen Blutkontakt vermeiden.

## HEPATITIS C

Entzündung der Leber, die meist chronisch verläuft, verursacht durch HC-Viren **Mögliche Symptome:** Meistens keine; selten heller Stuhlgang, dunkler Urin, Gelbsucht, Müdigkeit **Ansteckung:** Meist über das gemeinsame Verwenden von Spritzen beim intravenösen Drogengebrauch; selten bei Sex ohne Kondom (über Regelblut oder blutende Verletzungen beim Analverkehr) **Mögliche Folgen:** Wenn sie chronisch wird (häufig), Jahre später Leberzirrhose, selten auch Leberkrebs; Beides kann zu lebensbedrohlichem Leberversagen führen. **Behandlung:** Eine chronische Hepatitis C kann man heute gut mit Medikamenten heilen. Nach der Heilung ist eine erneute Infektion aber jederzeit möglich **Schutz:** Verwenden von unbenutzten, sterilen Spritzen und Nadeln; Sex mit Kondom; Vermeiden von jeglichem Blutkontakt. Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung.

## GONORRHÖ

= „Tripper“, verursacht durch Gonokokken-Bakterien **Mögliche Symptome:** Oft schleimig eitriger Ausfluss aus Penis oder Scheide, nach Analverkehr aus dem After; nach Oralverkehr starke Halsschmerzen ähnlich wie bei Angina; Schmerzen beim Wasserlassen **Ansteckung:** Sex ohne Kondom, Oralverkehr; manchmal beim Streicheln, Petting; von der Mutter auf das Kind **Mögliche Folgen:** Schmerzhaftes Entzündung in der Harnröhre, in der Scheide, im Enddarm oder im Hals, Unfruchtbarkeit. Wer einen Tripper hat, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV anzustecken! **Behandlung:** Mit Antibiotika lässt sich ein Tripper fast immer ausheilen **Schutz:** Kondome mindern das Risiko. Eine Ansteckung beim Oralverkehr und Petting kann damit aber nicht ausgeschlossen werden.

## CHLAMYDIEN

Entzündung von Harnröhre, Genitalien oder Enddarm durch Bakterien **Mögliche Symptome:** Keine; sehr selten Ausfluss aus Scheide, Penis, After; Brennen beim Wasserlassen **Ansteckung:** Sex ohne Kondom; Oralverkehr, manchmal auch beim Streicheln, Kuseln, Petting. Chlamydien sind eine der häufigsten sexuell übertragenen Krankheiten **Mögliche Folgen:** Unfruchtbarkeit. Wer Chlamydien hat, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV und anderen STIs anzustecken **Behandlung:** Mit Antibiotika lassen sich Chlamydien gut ausheilen **Schutz:** Kondome. Eine Ansteckung beim Oralverkehr und Petting kann damit aber nicht ausgeschlossen werden.

## HIV/AIDS

Immunschwäche-Erkrankung AIDS, verursacht durch HI-Virus; HIV (engl. Human Immunodeficiency Virus) AIDS (engl. Acquired Immune Deficiency Syndrome) **Mögliche Symptome:** Meist jahrelang keine – manchmal einige Wochen nach der Ansteckung grippeähnliche Symptome. Viele HIV-positive Menschen wissen daher jahrelang nichts von der eigenen Infektion! **Ansteckung:** Vaginal- oder Analsex ohne Kondom durch Sperma, Scheidenflüssigkeit, Analsekret; bei Oralverkehr durch Samenflüssigkeit im Mund/Rachen, Menstruationsblut im Mund; über frische Blutreste an bereits gebrauchten Spritzen und Nadeln. Das Virus kann auch beim Stillen über die Muttermilch übertragen werden. Das Risiko, sich mit HIV anzustecken steigt, wenn man bereits eine andere sexuell übertragbare Infektion hat! **Mögliche Folgen:** Nach Jahren wird das Immunsystem stark geschwächt, es kommt daher zusätzlich zu verschiedenen, oft schweren Infektionen und Erkrankungen. Erst dieses Stadium nennt man AIDS. **Behandlung:** Eine Heilung ist nicht möglich. Jedoch kann man durch kontinuierliche Einnahme von Medikamenten und die damit verbundene „Bremsung“ der Virusvermehrung ein normal langes Leben führen, ohne dass es zu AIDS kommt. Man bleibt auch bei erfolgreicher Behandlung immer HIV-positiv, kann das Virus aber nicht mehr auf andere übertragen **Schutz:** Kondome beim Sex verwenden; Samenerguss in den Mund oder Kontakt zwischen Mund und Regelblut vermeiden. Bei Verletzungen im Mundbereich nicht „lecken“. Beim Spritzen nur neue Spritzen und Nadeln benutzen, HIV-positive Mütter sollten nur mit Absprache ihrer Ärzt\*in stillen. Die Infektion von Kindern bei der Geburt oder im Mutterleib kann durch Medikamente (und manchmal Kaiserschnitt) fast immer verhindert werden, deshalb gehört der HIV-Test auch zu den verpflichtenden Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen

## BEACHTEN BEIM HIV-TEST

Eine mögliche Infektion zeigt sich nicht sofort im Blut – zwischen der letzten Risikosituation und einem HIV-Test (der in der Regel Antikörper im Blut sucht) sollten 6 bis 12 Wochen (je nach Art des Tests) liegen, um mit Sicherheit eine Infektion ausschließen zu können. Du kannst dich bei allen AIDS-Hilfen kostenlos beraten und testen lassen. Auch Freund\*innen, Angehörige und natürlich HIV-positive Menschen finden dort Rat und Hilfe.

### Es gibt drei gute Gründe zum Test zu gehen:

- Der rechtzeitige Beginn einer Therapie ist bei einer HIV-Infektion sehr wichtig, um den Ausbruch von AIDS zu verhindern. Nur durch einen HIV-Test kann die Infektion nachgewiesen werden.
- Durch die HIV-Therapie wird die Virusmenge im Körper so gering, dass die Viren nicht mehr auf andere übertragen werden können.
- Wenn du schwanger bist und weißt, dass du HIV-positiv bist, kann die Infektion deines Kindes fast immer verhindert werden.

## WAS DU NOCH WISSEN SOLLTEST

Die meisten HIV-positiven Menschen haben sich durch wiederholten ungeschützten Sex mit Partner\*innen angesteckt, die selber noch nichts von ihrer Infektion wussten. Wer aber ungeschützten Sex mit infizierten Partner\*innen hat(te), muss sich nicht zwangsläufig angesteckt haben.

- Dein eigenes Testergebnis sagt also nichts über die Gesundheit deiner Partner\*innen aus, daher sollten beide zum Test gehen!
- Menschen, die HIV-positiv und noch ansteckend sind, haben die (gesetzliche) Verpflichtung, ihre Partner\*innen durch Kondomverwendung zu schützen.
- Es ist wichtig, dass du auch selbstverantwortlich an Schutz denkst.

## SYPHILIS

= Lues, verursacht durch Treponema pallidum-Bakterien **Mögliche Symptome:** Anfangs (= 1. Stadium) ein Geschwür an Penis, Scheide, After oder Mund – je nach der Kontaktstelle mit den Bakterien; später (= 2. Stadium): Hautausschlag (wie Masern) auch an Fußsohlen und Handflächen, der gar nicht oder nur wenig juckt **Ansteckung:** Sex ohne Kondom, Petting, Streicheln; selten auch beim Küssen oder über Blutreste in gebrauchten Spritzen und Nadeln; von der Mutter auf das Kind **Mögliche Folgen:** Die Bakterien können nach vielen Jahren Organe und Nervensystem schädigen (= 3. Stadium), sodass man Gleichgewichtsstörungen oder Denkstörungen bis zum geistigen Verfall bekommt oder erblindet. Wer Syphilis hat, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV anzustecken. **Behandlung:** Mit Antibiotika lässt sich eine Syphilis gut und vollständig ausheilen, aber nur in den ersten beiden Stadien restlos. Bei einer Behandlung im dritten Stadium können Schädigungen von Organen oder Nervensystem bestehen bleiben **Schutz:** Kondome mindern das Risiko. Eine Ansteckung bei Oralverkehr, Petting und Küssen kann damit aber nicht ausgeschlossen werden. Darum ist es auch so wichtig, die Symptome zu kennen. Bei Symptomen also: **Sofort ärztlich abklären lassen!**

## PILZE

= Soor, Candidose, verursacht durch Hefepilze; Pilze sind immer auf unserer Haut und Schleimhaut; nur wenn sie zu viele werden, bekommt man Beschwerden **Mögliche Symptome:** Jucken, Brennen; gerötete und geschwollene Schleimhaut um und in der Scheide, weißlicher Belag oder Ausfluss. Männer haben meist nur wenige oder keine Symptome, können die Pilze aber übertragen. **Ansteckung:** Beim Sex mit jemand, der\*die gerade eine Infektion hat **Mögliche Folgen:** keine **Behandlung:** Salben, Zäpfchen, Gels, bei schweren langwierigen Infektionen auch Tabletten **Schutz:** Kondome verwenden, Geschlechtsteile nur mit Wasser oder sehr milder Waschlotion waschen, keine Scheidenspülungen machen.

## FILZLÄUSE/PARASITEN

Filzläuse/Krätzmilben sind Parasiten, die auf/unter der Hautoberfläche Blut saugen **Mögliche Symptome:** Jucken, gerötete Haut; graue, schorfige Hautschwellungen; Läuse oder rötliche Milbengänge sind zu sehen **Ansteckung:** Direkter, enger Körperkontakt, wie beim Sex. Filzlaus-Eier können selten auch über Bettwäsche oder Wollstoffe übertragen werden. **Mögliche Folgen:** keine **Behandlung:** Chemische Mittel, die man auf die Haut aufträgt, Kleidung/Bettwäsche mit Antiläus- bzw. Milbenmitteln einsprühen oder heiß waschen **Schutz:** Vollständiger Schutz ist nicht möglich. Hygiene, Körperpflege und saubere Kleidung helfen, eine Ansteckung zu verhindern.

## TRICHOMONADEN

= „Trichos“, einzellige Parasiten **Mögliche Symptome:** Jucken, Brennen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ausfluss. Trichomonaden können nur in einem feuchten Umfeld überleben, daher sind meist Frauen betroffen. Männer sind meist nur Überträger ohne Beschwerden **Ansteckung:** Sex ohne Kondom, Oralverkehr, Petting, gemeinsames Benutzen von Sex-Spielzeug oder auch Handtüchern. Ein Kind kann bei der Geburt durch die Mutter angesteckt werden. Trichomonaden-Infektionen sind die häufigste sexuell übertragbare Krankheit weltweit. **Mögliche Folgen:** Verklebungen in den Eileitern, Unfruchtbarkeit, Nierenerkrankungen; bei Schwangeren Komplikationen bei der Geburt. Wer Trichomonaden hat, hat ein höheres Risiko, sich mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken. **Behandlung:** Tabletten oder Scheidenzäpfchen **Schutz:** Kondome mindern das Risiko einer Ansteckung.

# WIE SCHÜTZE ICH MICH



## DAS KONDOM

**Das Kondom ist das wichtigste Verhütungsmittel – vor allem für Jugendliche. Es bietet den besten Schutz vor ungewollten Schwangerschaften, HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.**

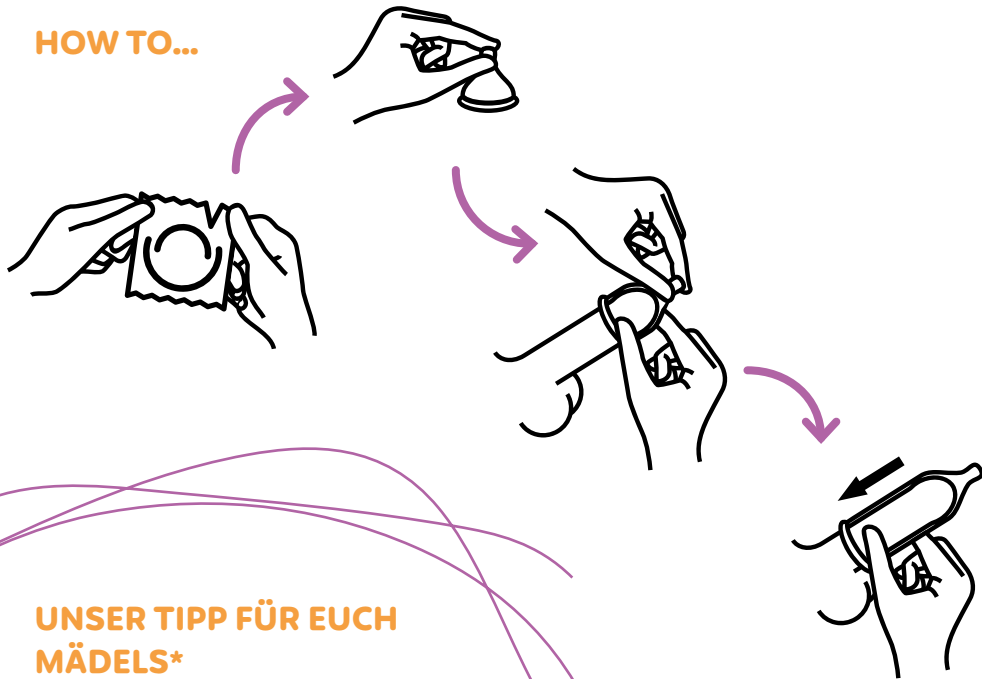
Immer wieder haben wir Sex in Zusammenhang mit Risiko gebracht. Warum? Weil es nun einmal so ist! Durch ungeschützten Sex kann es zu einer Schwangerschaft kommen, du kannst dich mit einer Geschlechtskrankheit wie Syphilis, Tripper oder HIV infizieren. Ein Kondom, richtig angewendet, ist immer noch der beste Schutz vor unliebsamen Folgen. Manchen ist es peinlich, Kondome im Geschäft zu kaufen. Braucht es aber nicht sein – trau dich einfach!

**Die Auswahl ist riesengroß. Rot mit Erdbeergeschmack, gerillt oder doch lieber grün, mit Apfelaroma und genoppt. Wer die Wahl hat, hat die Qual, also einfach ausprobieren. Und ein paar normale Kondome fürs „Trockentraining“ kaufen.**

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER\* UND DIE MEISTERIN\*

Das stimmt auch für Kondome. Deshalb solltest du das Überrollen eines Gummis auch mal alleine ausprobieren und üben, um Unsicherheiten oder Pannen im falschen Moment zu vermeiden. Jungs\* können es auch an sich selbst ausprobieren.

### HOW TO...



### UNSER TIPP FÜR EUCH MÄDELS\*

Probiert das Überstreifen an Gurken, Zucchini oder einem Dildo! Auch ihr könnt die richtige Anwendung eines Kondoms üben. Kondome lassen sich außerdem gut ins Vorspiel einbauen, da sind Fantasie und Fingerfertigkeit gefragt. Das können auch Mädchen\* in die Hand nehmen, was für Jungs\* super erregend sein kann.

Ist der Gummi mal oben, gibt es noch zwei Vorteile: Erstens dringt der Penis leichter ein, weil's besser flutscht – so wie mit Gleitgel. Und zweitens hält die Erregung länger an, der Orgasmus wird hinausgezögert.

## 7 SCHRITTE ZUR RICHTIGEN VERWENDUNG

**1 Kauf**  
Nimm nur Kondome mit CE-Prüfnummer und schau aufs Ablaufdatum.

**2 Beim Aufmachen**  
Verwende dazu keine Scheren, Messer oder Zähne. Die Kondomverpackung hat oben und unten Zacken. Dort kannst du sie seitlich leicht aufreißen und das Kondom von der gegenüberliegenden Seite herausdrücken.

**3 Lagerung**  
Wenn die Verpackung des Kondoms undicht wird, trocknet das Latex schnell aus und das Kondom kann reißen. Deshalb solltest du das verpackte Kondom vor hohen Temperaturen oder spitzen Gegenständen schützen. Wenn man ein verpacktes Kondom mit zwei Fingern leicht drückt, sollte man ein Luftpolster spüren. Dann ist die Verpackung noch dicht und das Kondom noch gut.

**4 Das Reservoir**  
Der Nippel an der Spitze muss beim Anlegen und während des Abrollens zusammengedrückt werden, damit sich im vorderen Teil keine Luft befindet. Sonst kann das Kondom platzen oder Sperma seitlich herausrinnen.

**5 Abrollen**  
Probier mit den Fingern vorsichtig die Rollrichtung aus (der Ring liegt außen). Dann setz das Kondom mit einer Hand auf der Penisspitze auf und roll es mit der anderen Hand über den steifen Penis ab. Schon ist es drauf.

**6 Ejakulation**  
Halt nach dem Samen-erguss das Kondom am Rollrand fest, sonst kann es beim Herausziehen des Penis abrutschen und die Samenflüssigkeit samt Spermien überall verteilen.

**7 Entsorgung**  
Am besten machst du einen Knoten in das gebrauchte Kondom und dann ab in den Restmüll – nicht ins Klo!

## GANZ WICHTIG

### Ein paar Dinge gibt es noch zu beachten:

- Das Kondom immer vor dem ersten Eindringen anlegen.
- Jedes Kondom nur einmal verwenden.
- Wenn du mehrere Kondome dabei hast, kannst du ein neues verwenden, wenn es beim ersten Anlegen nicht ganz klappt.
- Fette und Öle (etwa in Hautcremes) machen das Kondom durchlässig. Verwende ausschließlich wasserlösliche Gleitmittel.
- Auch chemische Verhütungsmittel können das Kondom beschädigen
- Kondome gibt es in allen Varianten, aber beachte immer, ob das Kondom eine CE-Prüfnummer hat, denn „Scherzkondome“ sind nicht als Schutz geeignet.

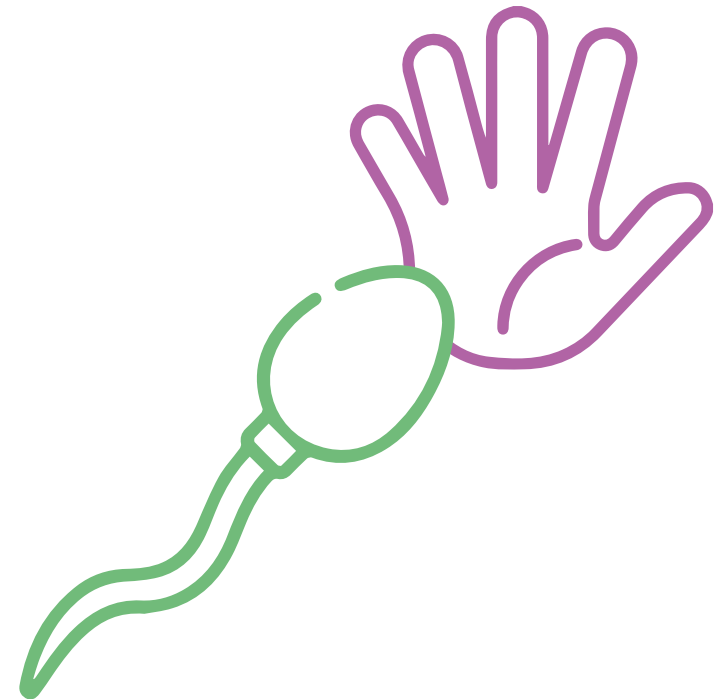


**Verwende beim Sex während der „Tage“ (Regelblutung, Periode) immer ein Kondom!**

- **Als Frau\* bist du in dieser Zeit viel anfälliger für jede Infektion.**
- **Als Mann\* kannst du manche STIs wie HIV durch Blut leichter bekommen als durch Scheidenflüssigkeit.**

# VERHÜTUNG

Neben dem Kondom gibt es noch andere Verhütungsmittel. Erstere schützen zwar vor einer ungewollten Schwangerschaft, aber nicht vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Nicht jedes Verhütungsmittel ist für Jugendliche geeignet, informiert euch deshalb bei euren Ärzt\*innen.



# WAS SICHER WIRKT

## DIE PILLE



Die Pille gibt Hormone an den Körper ab, die den Eisprung unterdrücken und somit eine Schwangerschaft verhindern. Sie wird während drei Wochen täglich eingenommen. Darauf folgt eine Woche Pause in der die Regel (Entzugsblutung) kommt – dann beginnt es wieder von vorn. Die Pille gilt als sehr sicheres Verhütungsmittel, wenn sie korrekt angewendet wird. Informiere dich genau, was bei der Einnahme zu beachten ist.

## DAS PFLASTER



Das Verhütungspflaster wirkt ähnlich wie die Pille. Das Pflaster ist hautfarben, misst ungefähr 4,5 x 4,5 Zentimeter und man klebt es auf die Haut – entweder auf den Bauch, Oberkörper (außer Brustbereich), Po oder die Außenseite des Oberarms. Du wechselst es jede Woche und machst nach 3 Wochen eine Pause. Mit dem Pflaster kannst du ohne Probleme duschen, baden oder in die Sauna gehen.

## DIAPHRAGMA/FEMCAP/ PORTIOKAPPE



Diese „Verhütungskappe“ verhindert das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter. Sie sollte nur mit samenabtötender Creme verwendet werden und muss von Ärzt\*innen angepasst werden. Die Verhütungskappe muss zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden und darf erst acht Stunden danach entfernt werden.

## DER RING



Der Vaginalring ist ein flexibler Ring, der wie ein Tampon in die Scheide eingeführt und dort für drei Wochen bleibt. Er gibt kontinuierlich Hormone ab, die eine Schwangerschaft verhindern. Nach den drei Wochen wird der Ring wieder entfernt und es kommt zur Regelblutung.

## DIE KUPFERSPIRALE

Die Spirale wird von Ärzt\*innen in die Gebärmutter eingesetzt, bleibt dort fünf Jahre und verhindert eine Schwangerschaft. Allerdings kannst du dadurch an stärkeren Monatsblutungen leiden. Bei Jugendlichen wird sie selten angewendet.



## DIE HORMONSPIRALE

Auch diese Spirale wird von Ärzt\*innen in die Gebärmutter eingesetzt, bleibt dort ebenfalls fünf Jahre und gibt in kleinen Mengen Hormone ab. Die Regelblutung kann mit der Zeit komplett aussetzen.

## DAS IMPLANTAT

Hier wird dir ein weiches, dünnes Kunststoffstäbchen von Ärzt\*innen unter die Haut am Oberarm eingesetzt, das Hormone abgibt. Es wirkt drei Jahre. Danach wird es wieder durch Ärzt\*innen entfernt. Auch beim Implantat, kann es zu Zwischenblutungen kommen. Manche Frauen oder Mädchen beklagen sich nach dem Einsetzen über Hautunreinheiten.

## DREIMONATSSPRITZE

Die Dreimonatsspritze enthält Hormone und wird dir durch Ärzt\*innen verabreicht. Durch diese Injektion wird der Eisprung für drei Monate gehemmt und du kannst in diesem Zeitraum nicht schwanger werden. Es kann jedoch zu unregelmäßigen Monats- und Schmierblutungen kommen.



## DIE STERILISATION

Die Sterilisation bei Frau oder Mann ist nur schwer rückgängig zu machen und darf erst mit vollendetem 25. Lebensjahr durchgeführt werden. Hier werden entweder die Eileiter oder die Samenstränge durchtrennt oder verschlossen. Auch die Sterilisation verhindert keine sexuell übertragbare Infektion wie HIV!

## NICHT SICHER

... sind Verhütungsmethoden wie Zäpfchen, Gels oder Cremes. Dies gilt auch für die sogenannten natürlichen Verhütungsmethoden, bei denen die Temperatur gemessen wird oder die Veränderungen des Gebärmutterhalsschleims



*mensch*  
~~WIE MAN ES~~  
NICHT MACHEN  
SOLLTE ...

### KOITUS INTERRUPTUS

Koitus interruptus bedeutet unterbrochener Geschlechtsverkehr und wird auch als „Rückzieher“ oder „Aufpassen“ bezeichnet. Der Mann\* zieht dabei vor dem Orgasmus seinen Penis aus der Scheide und kommt dann außerhalb zum Höhepunkt. Diese Methode bietet keine Sicherheit, da oft bereits vor dem Orgasmus Samenflüssigkeit austritt („Lusttropfen“). Außerdem schaffen es viele Jungen\* und Männer\* nicht, sich wirklich rechtzeitig zurückzuziehen. Versucht daher diese äußerst unsichere Methode zu vermeiden.

### HOFFEN...

... dass nichts passiert.  
Du lässt es einfach drauf ankommen, ignorierst alle möglichen Folgen und hoffst, dass nichts passiert.  
**VERGISS ES!** Das Einzige, was du damit verhütet, ist sicherer Sex und entspanntes Genießen.

### DUSCHSPÜLUNGEN NACH DEM SEX

Duschen nach dem Sex mag zwar angenehm sein, eine Schwangerschaft kann aber so nicht verhindert werden – und Geschlechtskrankheiten schon gar nicht.

### DIE PILLE DANACH

Für Notfälle gibt es die Pille danach. Sie kann bis zu 72 Stunden nach einer Verhütungspanne noch eine Schwangerschaft verhindern. Sie enthält aber eine große Menge an Hormonen und ist deshalb als dauerhafte Verhütung nicht geeignet.

Die Pille danach ist kein Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen.



# ROLLEN- BILDER

## TYPISCH JUNGE\*? TYPISCH MÄDCHEN\*? SEX UND GENDER

Meist bestimmen Geschlechtsorgane, ob du körperlich ein Junge\* oder ein Mädchen\* bist. Aber Menschen sind verschieden und die wenigsten passen in eine Schublade. Nur weil du biologisch als Junge geboren wurdest (biologisches Geschlecht, engl. „sex“), heißt das nicht, dass du dich auch wie ein „typischer Junge“ fühlst und dich mit dieser Geschlechterrolle identifizierst (soziales Geschlecht, engl. „gender“).

Dasselbe gilt natürlich auch für Mädchen. Der Begriff dafür, dass biologisches und soziales Geschlecht übereinstimmen lautet „cis“ (-Gender). Menschen, deren Geburtsgeschlecht und Geschlechtsidentität sich unterscheiden, werden als „trans“ (-Gender) oder „transident“ bezeichnet. Und es gibt auch Menschen, die sich weder als Mädchen noch als Junge fühlen („nicht-binär“, engl. „non-binary“) oder Menschen, bei denen das Geschlecht körperlich nicht eindeutig zu bestimmen ist („intergeschlechtlich“).



## HETERO, HOMO, BI ODER? SEXUELLE ORIENTIERUNG

Sie kann dich gut verstehen, er sieht gut aus und ist immer gut drauf. Verschiedene Faktoren bestimmen, auf wen wir stehen: z.B. Persönlichkeit, Aussehen, Humor und vieles mehr. Mehr Leute als man glaubt, verlieben sich in jemanden vom gleichen Geschlecht. Bist du also als Mädchen\* in ein anderes Mädchen\* verliebt und fühlst dich auch körperlich zu ihr hingezogen, ist das nichts Ungewöhnliches – genau wie Jungs\*, die auf Jungs\* stehen.

In wen du dich verliebst ist allein deine Sache und kann sich auch im Laufe der Zeit ändern. Manche Menschen sind lange Zeit ihres Lebens heterosexuell und haben erst später gleichgeschlechtliche (homosexuelle) Beziehungen. Oder eben umgekehrt. Manche fühlen sich zu beiden Geschlechtern hingezogen („bisexuell“) und andere sind für alle (biologischen und sozialen) Geschlechter offen („pansexuell“). Oder mal so und mal so. Richtig und Falsch gibt es hier nicht, solange es für dich und deine Freund\*innen passt. Die eigene sexuelle Orientierung zu finden, ist manchmal verwirrend, beängstigend und anderen nicht immer leicht klar zu machen.

Unterstützung bieten verschiedene Organisationen. Auf der Homepage der HOSI (Homosexuellen Initiative), die es in vielen Bundesländern gibt, findest du neben Informationen zum „Coming-Out“, auch Links zu Vereinen und Beratungsstellen in deiner Nähe.





# BEZIEHUNGS- KISTEN

**Im Laufe deines Lebens hast du vielfältige Beziehungen entwickelt: Zu Eltern, Geschwistern, Freund\*innen, Lehrer\*innen usw. Viele Jugendliche wünschen sich aus verschiedenen Gründen einen festen Freund\* oder eine feste Freundin\*. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Umfeld dir Vorschriften machen möchte, wer deine Partner\*innen und Freund\*innen sein sollen. Es ist aber deine eigene Entscheidung, mit wem du zusammen sein möchtest und mit wem nicht.**

Gerade als Jugendliche\*r magst du vielleicht einiges ausprobieren. Vielleicht hast du deine Wunschbeziehung aber auch schon gefunden – oder dich interessiert das ganze Theater nicht. Alle drei Wege sind völlig okay, auch wenn das deine Freund\*innen vielleicht anders sehen. Und wenn du denkst, dass du als einziger Mensch noch keinen Sex hattest: Lass dich nicht unter Druck setzen und entscheide selbst, wann es sich richtig anfühlt. Und denk dran: Dein Freund\* bzw. deine Freundin\* ist kein\*e Hellseher\*in. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du ihr oder ihm sagst, was du willst und was du nicht willst.

## UND WAS IST FÜR MICH RICHTIG?

Wenn es um Sex geht, muss man verschiedene Dinge ansprechen, oft auch verhandeln. Egal ob es um sexuelle Praktiken, um Verhütung oder um Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten geht, man kann nicht immer der gleichen Meinung sein. Hier ist es wichtig Kompromisse zu finden.

In erster Linie musst du auf deine eigenen Grenzen achten, sie kommunizieren und die Position deiner Partner\*innen respektieren. Für Vieles lässt sich eine Lösung finden. Denke auch daran, dass du jemanden verletzen kannst, wenn du unbedingt deinen Willen durchsetzen möchtest. Wichtig: Passivität bedeutet nicht automatisch Zustimmung (engl. „consent“). Um deine bzw. die Grenzen deiner Partnerin\*/deines Partners\* nicht zu verletzen und eure Vertrauensbasis zu schädigen, versuche möglichst ehrlich und direkt zu sein. Hab keine Angst „Nein“ zu sagen, wenn du dich unwohl fühlst. Wichtig ist, sich für Entscheidungen Zeit zu nehmen und sich zu nichts drängen zu lassen.



## SEXUELLES VERHALTEN – VIELFÄLTIG UND INDIVIDUELL

Unser sexuelles Verhalten ist so unterschiedlich wie unser Aussehen. Manche haben sexuelle Vorlieben, die sie aber nie ausleben – oder wenn, dann nur alleine. Andere wieder leben ihre Fantasien mit ihren Partner\*innen aus. Manche Menschen entscheiden sich nur für bestimmte Sexualpraktiken. Das wichtigste für dich ist, dass du diese Entscheidung selbst triffst. Du kannst sie auch jederzeit ändern. Wenn du heute mit einer Person schläfst, heißt das nicht, dass du das bei nächster Gelegenheit wieder tun musst.

## BEVOR DU MIT JEMANDEM SEX HAST, SOLLTEST DU JEDENFALLS EIN PAAR PUNKTE BEDENKEN

### ++ Mit wem bist du zusammen und wie wird Sex eure Beziehung verändern?

Mit Sex sind auch Gefühle verbunden, die verwirrend sein können. Wie werdet ihr damit umgehen?

### ++ Fühlst du dich sicher? Vertraust du der Person?

Passen die Situation und der Ort für dich? Könnt ihr eure Gefühle und Bedürfnisse respektieren und darüber sprechen?

### ++ Wollt ihr beide Sex haben?

Für Sex braucht es wirklich die Zustimmung von beiden Partner\*innen und beide müssen sich an die vereinbarten Grenzen halten, auch wenn das nicht immer leicht ist. Dränge niemanden und lass dich auch selbst nicht zu etwas drängen, was du nicht tun willst.

### ++ Was ist deine Motivation?

Es gibt viele Gründe, Sex zu haben. Der Wunsch geliebt zu werden, sich näher zu kommen, sich gut zu fühlen, einfache Neugierde, cool vor anderen da zu stehen, die Angst jemanden zu verlieren. Sei ehrlich zu dir selbst – nicht alles sind wirklich gute Gründe für Sex.

### ++ Bist du dir sicher, dass du deinen Partner oder deine Partnerin nicht ausnützt und auch selbst nicht benutzt wirst?

Manche Beziehungen sind ausbeuterisch und daher auch für beide Beteiligten nicht gesund. Du solltest dir sicher sein, dass ihr euch füreinander interessiert und das eigene Wohlbefinden genauso wichtig ist wie das der anderen Person.

### ++ Tut's dir gut?

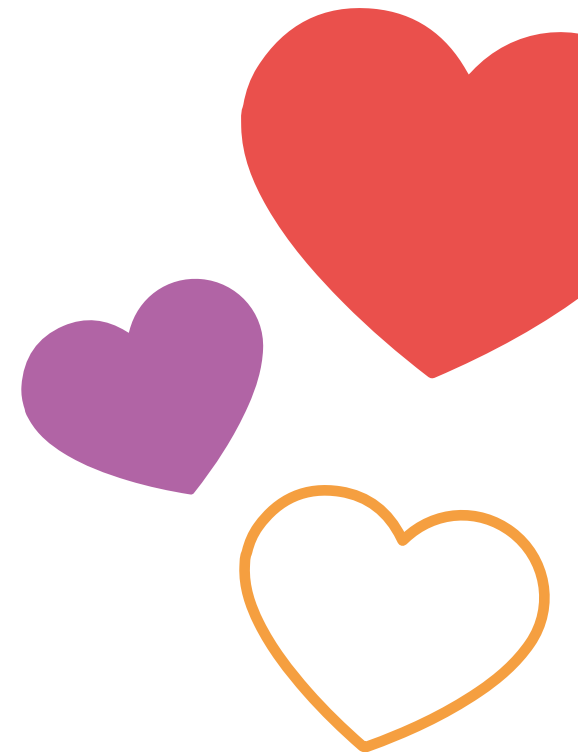
Alle Praktiken, auf die du dich einlässt, sollen für dich passen. Alles, was sich gut anfühlt, ist okay. Wo du dir nicht sicher bist, das lass' lieber.

### ++ Bist du geschützt?

Sex geht fast immer mit dem Risiko einer Schwangerschaft und einer sexuell übertragbaren Krankheit einher. Es ist wichtig, dass dir dieses Risiko bewusst ist und du dich entsprechend schützt. Kondome sind der beste Schutz vor STIs wie HIV und verhindern ungewollte Schwangerschaften.

### ++ Und was sagt dein Instinkt?

Viele Menschen hören bei solchen Entscheidungen auch auf ihre innere Stimme. Du auch? Oft sagt der Kopf „ja“, aber der Bauch noch „nein“. Du liebst deinen Freund\* oder deine Freundin\*, du bist neugierig und eigentlich habt ihr euch schon geeinigt, dass ihr Sex haben wollt – und trotzdem willst du jetzt nicht? Völlig okay! Du darfst jederzeit sagen, dass du (noch) nicht willst. Und aufgeschoben ist ja nicht gleich aufgehoben.



# VORSICHT GEBOTEN

**„Nein“ zu sagen ist nicht immer einfach. Bei vielen sexuellen Grenzüberschreitungen und Übergriffen kennen sich Opfer und Täter\*in. Möchtest du keinen Sex, ist es wichtig dies klar zu signalisieren. Flirten verpflichtet dich zu nichts.**

Wenn unklar ist, ob deine Partnerin\* oder dein Partner\* zu sexuellen Handlungen bereit ist: Redet darüber! Und auch wenn es nicht angenehm ist einen Korb zu kriegen: Ein „Nein“ musst Du immer als „Nein“ respektieren. Sex sollte immer konsensual, also mit Zustimmung der Beteiligten, erfolgen.

Nicht immer lässt sich eine sexuelle Grenzüberschreitung verhindern, aber du kannst dein Risiko reduzieren:

- Vermeide Situationen, wo du mit jemandem alleine bist, den du nicht gut kennst.
- Sag einer Vertrauensperson Bescheid, wo du bist und wann du wieder kommst. Schließ dich mit deinen Freund\*innen zusammen und checkt auf Parties von Zeit zu Zeit, ob eh alles gut läuft.
- Vermeide Alkohol und Drogen, sie können klare Entscheidungen erschweren.
- Lerne Selbstverteidigung.
- Vertrau dir selbst – wenn sich eine Situation unsicher anfühlt, steig aus.



## SICHERES INTERNET

Im Internet findest du viele hilfreiche Informationen, aber – leider auch viel Blödsinn. Wenn du dich zum Beispiel über Sexualität, Geschlechtskrankheiten und HIV/AIDS informieren willst, besuche seriöse Seiten, wie z.B. die im Serviceteil angegebenen Infosites.

Oft wird z.B. auf Social Media oder Pornoseiten ein völlig falsches Bild von Sexualität vermittelt. Lass dich davon nicht verunsichern und nicht unter Leistungsdruck setzen. Wie oft du Sex hast, wie lang du Sex hast und wie du Sex hast, bestimmen du und deine Partner\*innen.

In Internet-Foren und Social Media lernt man neue Menschen kennen. Sei hier vorsichtig. Einige Täter\*innen nutzen das Internet, um Jugendliche in Missbrauchs-Situationen zu bringen.

Hier sind ein paar Tipps zum Schutz davor: Behalte deine persönlichen Daten für dich. Den vollen Namen, E-Mail, Telefonnummer, Adresse oder Schuladresse gibt man nur Menschen, die man persönlich kennt und denen man vertraut. Schicke auch keine Fotos (und niemals Fotos, auf denen du halbnackt oder nackt zu sehen bist) von dir an Menschen, die du nur aus dem Internet kennst.

Belästigende Nachrichten und deren Absender\*innen kann man blockieren oder melden. Jedenfalls ist es ratsam, solche Nachrichten nicht zu beantworten.

## UND OFFLINE

Wenn du ein Treffen mit jemandem vereinbarst, den\*die du nur aus dem Internet kennst, besprich es am besten mit deinen Eltern/Vertrauenspersonen und triff dich an einem sicheren Ort.

# SERVICE

Hier findest du Kontaktadressen und Websites. Bei vielen davon findest du weitere Links zu Ansprech-Partner\*innen in deiner Nähe.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

[www.sexwecan.at](http://www.sexwecan.at)  
[www.lovetour.at](http://www.lovetour.at)

## DROGENBERATUNG

[www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)  
[www.pass.at](http://www.pass.at)

## HOMO-/BISEXUALITÄT, TRANSIDENTITÄT/ INTERSEXUALITÄT

[www.hosi.or.at](http://www.hosi.or.at)

## ÄRZT\*INNEN IN DEINER NÄHE

[www.arztverzeichnis.at](http://www.arztverzeichnis.at)

## VERHÜTUNG, SCHWANGERSCHAFT

[www.firstlove.at](http://www.firstlove.at)

## HILFE BEI MISSBRAUCH UND GEWALT

[www.kija.at](http://www.kija.at)

# AIDS-HILFEN

## aidshilfe Kärnten

0463/551 28  
kaernten@hiv.at  
www.hiv.at



## AIDSHILFE OBERÖSTERREICH

0732/2170  
office@aidshilfe-ooe.at  
www.aidshilfe-ooe.at



## Aidshilfe Salzburg

0662/881 488  
salzburg@aidshilfen.at  
www.aidshilfe-salzburg.at



## AIDS-Hilfe Steiermark

0316/815 050  
steirische@aidshilfe.at  
www.aidshilfe.at



## AIDS-Hilfe Tirol

0512/563 621  
office@aidshilfe-tirol.at  
www.aidshilfe-tirol.at



## AIDS-Hilfe Vorarlberg

05574/465 26  
contact@aidshilfe-vorarlberg.at  
www.aidshilfe-vorarlberg.at



## Aids Hilfe Wien

(für Wien, NÖ, Bgld),  
01/599 37  
office@aidshilfe-wien.at  
www.aids.at



## Die Österreichischen AIDS-Hilfen

[www.aidshilfen.at](http://www.aidshilfen.at)



