

Gesagt, getan: Safer Sex.



LIEBES
LEBEN

Es ist deins.
Schütze es.



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Broschüre erfährst du,

- wie du Safer Sex praktizieren kannst,
- wie du über das Thema Kondome sprechen kannst,
- wie du über den Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) reden kannst.

Du findest Informationen und Tipps, wie du Safer Sex bei deiner Sexualpartnerin oder deinem Sexualpartner ansprichst. Viele Situationen und Beziehungen sind dabei bedacht – egal, ob du hetero-, bi- oder homosexuell lebst und liebst.

Die Informationen helfen dir, eine Infektion mit HIV oder anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu verhindern – durch Safer Sex.

Safer Sex ist besonders wichtig für alle, die ungebunden sind, in einer offenen Beziehung leben oder untreu sind. Und natürlich sind all diejenigen angesprochen, die gerade ihre ersten Erfahrungen mit Sexualität sammeln.

Was heißt Safer Sex?

Safer Sex - was ist das?	7
Safer Sex - wie geht das?	9
Kondome - der beste Schutz	10

Safer Sex und du

Deine Entscheidung - deine Verantwortung	13
Sprich drüber - in jeder Beziehung	15
Ich stehe am Anfang einer Beziehung	16
Ich bin in einer festen Beziehung	22
Ich bin Single und suche eine Beziehung	26
Ich bin Single und suche sexuelle Abwechslung	30

Safer Sex-Check

36

**Was
heißt
Safer
Sex?**





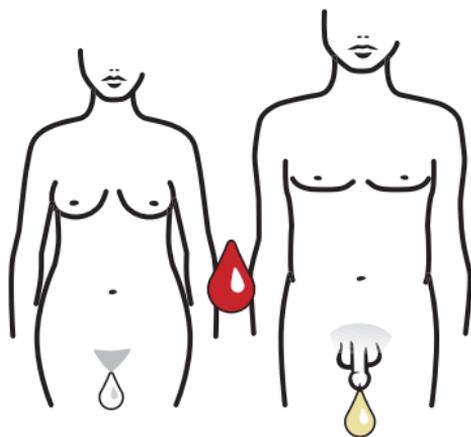
Was heißt Safer Sex?

Safer Sex - was ist das?

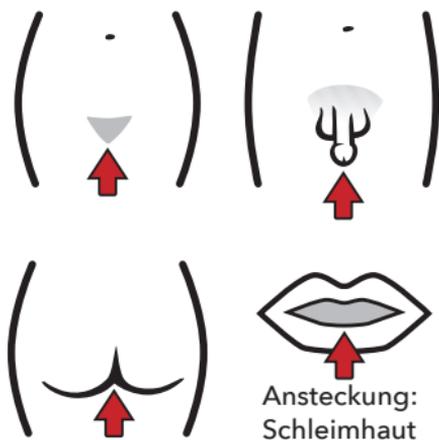
Safer Sex ist verantwortungsvolles Verhalten und eine wirksame Methode, um beim Sex eine Infektion mit HIV zu vermeiden sowie das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zu verringern.

Safer Sex heißt: keine möglicherweise ansteckenden Körperflüssigkeiten austauschen. Solche Körperflüssigkeiten sind

- Sperma
- Scheidenflüssigkeit
- Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut (im Po)
- Blut (z. B. Menstruationsblut)



Diese Körperflüssigkeiten können Krankheitserreger 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, auf der Penisspitze, unter der Vorhaut und im Po. Kondome schützen beim eindringenden Sex vor einem Schleimhautkontakt. Deshalb ist es wichtig, Kondome zu verwenden. Zum Vergleich: Verhütungsmittel wie die Pille schützen vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft, aber eben nicht vor einer Infektion, die beim Schleimhautkontakt übertragen werden kann.

Info: HIV

HIV ist ein Virus. Die Abkürzung steht für „Humanes Immundefizienz-Virus“. Das bedeutet übersetzt: menschliches Abweherschwäche-Virus. HIV schädigt die körpereigenen Abwehrkräfte, die auch Immunsystem genannt werden. Eine HIV-Infektion ist nicht heilbar. Das Virus kann die Krankheit AIDS auslösen.

Safer Sex - wie geht das?

Wie kannst du dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützen, wenn du Sex haben möchtest? Es gibt zwei Möglichkeiten:

- 1. Du lebst in einer festen Partnerschaft, in der beide nicht infiziert und treu sind.**
- 2. Du praktizierst Safer Sex.**

Für Safer Sex gibt es drei einfache Regeln:

- 1. Beim Sex nicht mit dem Penis in den Körper der Partnerin oder des Partners eindringen bzw. den Partner nicht eindringen lassen.**
- 2. Bei eindringendem Sex (in Scheide oder Po) stets Kondome benutzen.**
- 3. Beim Oralverkehr (Sex mit dem Mund) kein Sperma oder (Menstruations-)Blut aufnehmen.**

Info: STI

STI steht für „Sexually Transmitted Infections“ - übersetzt: sexuell übertragbare Infektionen. Auch HIV ist eine STI. Es gibt aber noch andere, mit denen du dich beim Sex anstecken kannst. Die meisten sind heilbar. Dazu gehören: Chlamydien, Syphilis, Tripper, HPV, Herpes, Trichomonaden und Hepatitis B. Mehr zu den Anzeichen einer Infektion findest du unter www.liebesleben.de

Kondome - der beste Schutz

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

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

Kondome werden nach strengen Vorschriften hergestellt und kontrolliert. Geprüfte und sichere Qualitätskondome erkennst du am CE-Prüfzeichen auf der Verpackung. Kondome haben ein Haltbarkeitsdatum. Achte vor der Benutzung darauf, dass es nicht überschritten ist.

Info: Kondome

Du willst noch mehr über Kondome wissen? Viele Informationen zum passenden Kondom und der richtigen Anwendung findest du im Internet unter www.liebesleben.de und in der BZgA-Broschüre »Kondome - Dein Schutz beim Sex« (Bestell-Infos auf Seite 42)



Stimmt das?

»Kondome? Da fühlt man sich total eingeengt!«

Kondome lassen sich sehr stark dehnen - weit über die Größe des steifen Penis hinaus. Manche Männer empfinden den Gummi-Ring aber als unangenehm eng, wenn sie das Kondom abrollen. Das liegt an den vielen sensiblen Nerven an der Eichel. Doch keine Sorge: Meist verschwindet das einengende Gefühl, sobald das Kondom vollständig abgerollt ist. Außerdem gibt es Kondome in verschiedenen Größen und Formen. Du willst wissen, welches zu dir passt? Das Online-Kondometer hilft dabei: **www.kondometer.de**

The image features a white rectangular area centered on a background of red and white diagonal stripes. The stripes run from the top-left to the bottom-right. The text is written in a bold, red, sans-serif font.

**Safer
Sex
und
du**

Deine Entscheidung, deine Verantwortung

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil im Leben vieler Menschen. Zu den lust- und sinnvollen Aspekten der Sexualität gehört auch Verantwortung – für seine Partnerin oder seinen Partner und für sich selbst.

Wer ungeschützten Sex mit einer Party- oder Urlaubsbekanntschafft hat, riskiert eine Ansteckung mit HIV oder anderen STI. Wer wechselnde Sexualpartner hat und dabei keine Kondome benutzt, erhöht sein Risiko einer Infektion.

Doch auch in einer festen Beziehung gibt es Risiken – insbesondere, wenn mindestens einer von beiden ungeschützten Sex außerhalb der Beziehung hat. Bei einem Seitensprung sollte man deshalb immer ein Kondom verwenden – zum eigenen Schutz und zum Schutz der Partnerin bzw. des Partners.

Safer Sex kann schwierig erscheinen, wenn Gefühle im Spiel sind. Möglicherweise hast du Sorge, die Magie des Augenblicks zu stören, wenn du auf die Benutzung eines Kondoms hinweist. Mach dir bei solchen Sorgen klar: Du hast die Wahl, dich beim Sex zu schützen. Du hast aber auch die Verantwortung, deine Sexualpartner zu schützen.



Übrigens: Jeder Mensch, der Sex hat, kann sich mit einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) anstecken. Da eine STI beim Sex sehr leicht übertragen werden kann, stecken sich viele Menschen an. Das ist keine Schande. Es ist aber wichtig zu erkennen, dass man sich angesteckt hat. Welche Anzeichen es für eine Infektion gibt, erfährst du auf Seite 40. Sprich im Falle eines Falles unbedingt mit deiner Partnerin, deinem Partner und mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Sprich drüber - in jeder Beziehung

Es gibt viele Beziehungsformen, in denen man Sex haben kann. Auf den folgenden Seiten findest du deshalb spezielle Informationen.

Ob du auf Frauen, auf Männer oder auf beide stehst, spielt dabei keine Rolle. Alle Informationen gelten für alle Menschen gleichermaßen. Lebensentwürfe können sehr unterschiedlich sein. Deshalb wird hier nicht jede Variante extra berücksichtigt. Manche Menschen leben zum Beispiel in einer festen Beziehung und suchen dennoch sexuelle Abwechslung. Falls das auf dich zutrifft, kannst du beide Abschnitte lesen.

Wie schätzt du dein Liebes- und Beziehungsleben ein? Wähle das passende Kapitel mit Tipps, wie du über Safer Sex reden kannst.

Ich stehe 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 mit seinen Vorlieben und Abneigungen kennen und findet heraus, worüber man lachen oder streiten kann. Diese Phase eignet sich sehr gut dazu, auch über die Beziehung selbst zu sprechen: 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.

Verliebte möchten sich so nah wie möglich sein, auch körperlich. Dabei solltest du zwei Dinge nicht vergessen: deine eigenen Wünsche und das Thema Safer Sex. 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 ihr mit Safer Sex in der neuen Beziehung umgehen wollt.

Vielleicht fällt es dir anfangs nicht leicht, mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber zu sprechen. Das geht vielen so. Die meisten Menschen finden es aber gut, wenn der Partner oder die Partnerin Kondome benutzen will und die Initiative ergreift. Das zeigen Studien. Deshalb: Trau dich!



Denn es bedeutet für dich und euch,

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

Sex ohne Kondom solltet ihr erst dann haben, wenn diese drei Punkte geklärt sind:

- 1. Ihr seid euch als Paar treu.**
- 2. Ihr habt 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.**



Stimmt das?

*»Glaubt mein Partner nicht,
ich würde ihm misstrauen,
wenn ich Safer Sex anspreche?«*

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

Ergreife die Initiative

Ein Gespräch über Safer Sex anzufangen, fällt manchmal schwer. Du brauchst etwas Überwindung, aber es lohnt sich! Oft wartet deine Partnerin oder dein Partner darauf und ist sehr erleichtert, wenn du den ersten Schritt machst und es ansprichst. Vertrau dabei auf dich!

Wähle einen guten Zeitpunkt

Es gibt kein Rezept, 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 gedacht.

Mache 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 drumherum

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. 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 den Nachttisch. Das macht es oft leichter, ins Gespräch zu kommen. Außerdem merkst du schnell, wie deine Partnerin oder dein Partner darauf reagiert. Ein zustimmendes Lächeln ersetzt manchmal viele Worte.

Übrigens: Es klappt gar nicht mit dem Reden? Auch dafür gibt es eine Lösung: Benutze beim Sex einfach ganz selbstverständlich ein Kondom! So schützt du dich und deine Partnerin oder deinen Partner. Studien zeigen, dass viele junge Erwachsene heutzutage nicht lange reden, sondern direkt zum Kondom greifen.

Was tun, wenn der Partner nicht will?

Wenn die Partnerin oder der Partner Kondome ablehnt, ist es auf jeden Fall besser, keinen unsicheren Sex zu haben. Es geht um deine Gesundheit und den Schutz vor einer möglichen Infektion. Frag deine Partnerin oder deinen Partner, warum sie oder er kein Kondom benutzen will. Viele Missverständnisse und Probleme lassen sich im Gespräch aus dem Weg räumen.

Wenn deine Partnerin oder dein Partner deinen Wunsch nach Schutz nicht respektiert, überlege dir, ob du wirklich ungeschützten Sex haben willst.

Ich bin in einer festen Beziehung

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

Viele Menschen in einer festen Liebesbeziehung legen großen Wert auf Treue. Sie haben sich oft auch in Sachen Safer Sex verständigt - und verlassen sich aufeinander. Das ist ein Zeichen von Vertrauen, Ehrlichkeit und gegenseitiger Rücksichtnahme. In einer treuen Beziehung besteht kein Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Infektionen oder HIV anzustecken, wenn beide Partner nicht infiziert sind.

Aber: Manchmal verändern sich Wünsche und sexuelle Bedürfnisse in einer Partnerschaft. Und manchmal nimmt einer von beiden das Thema Treue nicht so ernst wie der oder die andere. Ein Seitensprung oder eine Affäre kann dazu führen, dass man sich mit HIV oder einer anderen STI infiziert und dann seine Partnerin oder seinen Partner ansteckt - vor allem wenn dabei kein Kondom benutzt wird.

Deshalb

Wenn du Sex außerhalb deiner Beziehung hast, dann verwende immer ein Kondom!





»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 sicher sind, nicht infiziert zu sein. Ein HIV-Test und ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt schaffen Klarheit.

In einer festen Beziehung möchten viele Paare früher oder später das Kondom weglassen. Redet vorher darüber, was das für euch bedeutet. Denn bei ungeschütztem Sex seid ihr nur unter folgenden Bedingungen vor einer Ansteckung mit HIV und anderen 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 das Kondom weglassen möchtet und damit bisher auch verhütet habt, braucht ihr ein anderes Mittel, um eine ungewollte Schwangerschaft oder Vaterschaft zu vermeiden.

Info: HIV-Test

Ein HIV-Test ist der einzige Weg, um eine Infektion mit HIV auszuschließen. Den Test sollte man vor allem dann machen, wenn man beim Sex früher einmal Risiken eingegangen ist. Bei dem Test wird Blut abgenommen. Er kann anonym und meist kostenlos bei AIDS-Beratungsstellen und Gesundheitsämtern gemacht werden. Weitere Informationen zum HIV-Test findet ihr im Internet unter:

www.liebesleben.de

Ich bin Single und suche eine Beziehung

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

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

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



Safer Sex bedeutet für dich, dass du Verantwortung übernimmst – für dich selbst und für deine Sexualpartnerinnen und Sexualpartner. Safer Sex macht es euch möglich,

- euch 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 zu haben,
- den Sex unbeschwert zu genießen.

Zugegeben: Gerade wenn du jemanden neu kennengelernt hast, gibt es sicherlich leichtere Themen als Safer Sex. Aber wenn ihr 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 sie oder er eine mögliche Infektion aus vorhergehenden sexuellen Erfahrungen hat.

So kannst du über Safer Sex reden

Ergreife die Initiative. Warte nicht darauf, dass sie oder er 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 augenzwinkernd. Viele fragen nur noch kurz: »Hast du ein Kondom dabei?«

Info: mach's mit!

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 einfach. So schützt du dich und auch deine Sexualpartnerinnen oder Sexualpartner. Studien zeigen, dass es die meisten Menschen gut finden, wenn die Partnerin oder der Partner Kondome benutzen will und den ersten Schritt macht.

Dein Gegenüber will kein Kondom benutzen?

Dann hilft es oft, nach dem Grund zu fragen. Vielleicht gibt es die Befürchtung, nicht mit dem Kondom klarzukommen. 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 dich fragen: 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.

Ich bin Single und suche sexuelle Abwechslung

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

Um deine Freiheit weiterhin unbeschwert zu genießen, solltest du beim Sex besonders gut auf dich aufpassen. Es kann leicht sein, sexuelle Kontakte zu knüpfen - manchmal fällt es aber schwer, sich beim Sex immer richtig 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 deine Partnerinnen oder Partner.





Stimmt das?

»Einmal ist keinmal?«

Das gilt nicht beim Sex ohne Kondom! HIV und andere sexuell übertragbaren Infektionen (STI) können auch beim ersten Mal übertragen werden.

**»Wochenende, Party, Alkohol, geile Stimmung:
Da vergesse ich schon mal, Kondome zu benutzen.«**

Leidenschaft und Vernunft lassen sich manchmal schwer vereinbaren. Wenn dann noch Alkohol ins Spiel kommt, werden Risiken oft nicht richtig eingeschätzt. Mache dir deshalb vorher über Safer Sex Gedanken. Du kannst zum Beispiel immer ein Kondom in der Tasche haben.

Manche Männer stört das Überrollen des Kondoms so sehr, dass ihnen die Erektion vergeht. Die Erfahrung zeigt, dass solche Schwierigkeiten nachlassen, wenn man sich an Kondome gewöhnt hat. Üben - auch allein - kann ebenfalls helfen. Manchmal liegt es aber auch an einem nicht passenden Kondom. Es gibt verschiedene Kondomgrößen für verschiedene Penisgrößen. Probiere einfach unterschiedliche Kondomgrößen aus.

Info: Kondome

Informationen zu Kondomen und ihrer Anwendung findest du in der BZgA-Broschüre »Kondome - Dein Schutz beim Sex« (Bestell-Infos: Seite 42) und im Internet unter www.liebesleben.de

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 zu haben.
- Du kannst den Sex unbeschwert genießen.

Über Sexualität reden

Gerade bei spontanen sexuellen Abenteuern ist es oft schwierig, über Safer Sex zu reden. Manchmal ist es auch gar nicht erwünscht. Da hilft es, immer Kondome dabei zu haben und sie ganz selbstverständlich zu verwenden!



Stimmt das?

»Kondome? Da vergeht einem doch die Lust!«

The image features a white rectangular area centered on a background of a red border with a white polka-dot pattern. The text "Safer Sex-Check" is written in a bold, red, sans-serif font, stacked vertically in three lines.

Safer Sex- Check

Mit dieser Checkliste kannst du dein Sexualeben sicherer gestalten:

- **Mache Safer Sex!**

... und halte dich an die Safer Sex-Regeln.
Diese findest du auf Seite 9.

- **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 ihrer Anwendung findest du in der BZgA-Broschüre »Kondome - Dein Schutz beim Sex.« (Bestell-Infos auf Seite 42) und im Internet: www.liebesleben.de

- **Sprich drüber!**

Rede mit deinen Sexualpartnern über Safer Sex. Wie du am besten ins Gespräch kommen kannst, findest du in dieser Broschüre.

- **Achte auf deinen Körper!**

Gehe 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 40.

- **Mache einen HIV-Test ...**

... bevor du in einer neuen Beziehung auf Kondome verzichtest! Informationen zum HIV-Test findest du im Internet unter **www.liebesleben.de**

- **Informiere dich über STI und die Anzeichen einer Infektion ...**

... und lass dich testen, wenn du Anzeichen bemerkst oder dir unsicher bist. Viele STI lassen sich schnell heilen, wenn sie früh erkannt werden. Es gibt auch Medikamente dagegen. 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.liebesleben.de**

- **Trau dich ...**

... und sprich mit deiner Partnerin oder deinem Partner über sexuell übertragbare Infektionen (STI). Suche das Gespräch vor allem dann, 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. Du kannst deine Sexualpartnerin oder deinen Sexualpartner auch mitnehmen!



Symptome

Folgen

HIV



Anfangs manchmal wie Grippe



Oft viele Jahre keine Anzeichen

HIV/AIDS

- Schwächung des Immunsystems
- Lebensbedrohlich
- Nicht heilbar, aber therapierbar

STI



Brennen beim Wasserlassen



Ausfluss aus Scheide, Penis oder Po



Schmerzen im Rachen, im Bauch, an 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

Weitere Infos zu STI findest du im Internet unter:
www.liebesleben.de



Achte auf dich - Anzeichen einer Infektion

Die Tabelle zeigt einige der wichtigsten Symptome von sexuell übertragbaren Infektionen. 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 zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen und dich untersuchen lassen. Ärzte, die sich gut mit STI auskennen, sind:

- Fachärztinnen und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten
- Urologen
- Frauenärzte

Eine Beratung bekommst du auch bei Gesundheitsämtern und anderen Beratungsstellen. Eine aktuelle Übersicht über die verschiedenen Beratungsstellen findest du unter **www.liebesleben.de**

Noch mehr Infos zu den Themen

- ... **HIV-Übertragung** findest du in der gleichnamigen Broschüre, Best.-Nr. 70280000
- ... **sexuell übertragbare Infektionen** gibt es in der Broschüre »STI - Sexuell übertragbare Infektionen. Erkennen. Behandeln. Sich schützen.«, Best.-Nr. 70380000
- ... **Safer Sex und Kondomgebrauch** findest du in der Broschüre »Kondome - Dein Schutz beim Sex.«, Best.-Nr. 70520000

Eine Gesamtübersicht über die aktuellen Medien findest du unter **www.bzga.de**

Diese Broschüren sind kostenlos bestellbar bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung per E-Mail an: order@bzga.de

Zu allen Themen dieser Broschüre kannst du dich auch an die anonyme Online- und Telefonberatung der BZgA wenden:

Telefon: 0221 892031

Internet: **www.aidsberatung.de**

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland

Konzept

Michael Eckert

Text

Michael Eckert

mct Dortmund GmbH, www.mct-dortmund.de

Gestaltung

Hochhaus Agentur GmbH, www.dashochhaus.de

Druck

Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage 1.100.04.16

1. Auflage 2016

Bestellnummer 70510000

Diese Broschüre wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

**Besuche LIEBESLEBEN auf Facebook!
Informiere dich rund um die Themen
Liebe, Sex und Schutz.**



/ liebesleben.de