

Wenn's juckt, schmerzt, tropft oder brennt

Wenn du bei dir Hautveränderungen, Ausschlag, Juckreiz, Brennen oder Schmerzen beim Pinkeln, Ausfluss und so weiter bemerkst, warte nicht, sondern geh zum Arzt (auch dann, wenn die Symptome wieder verschwinden). Wenn der Arzt grünes Licht gibt, kannst du wieder auf die Piste.

Falls du dir etwas eingefangen hast und noch weißt, mit wem du zuletzt Sex hattest, lass es die Leute wissen. Zu peinlich? Nein, das zeigt nur, dass dir die Gesundheit deiner Partner wichtig ist. Wenn dir umgekehrt an einem Sexpartner etwas auffällt, das auf eine sexuell übertragbare Infektion hindeuten könnte, mache ihn nach Möglichkeit darauf aufmerksam.

Sexabfälle

Benutzte Kondome gehören in den Mülleimer. Auch andere Abfälle solltest du nicht rumliegen lassen. Am besten verlässt du die Sexorte so, wie du sie vorfinden möchtest.

Unterm Strich

Pass gut auf dich auf, hab Spaß mit deinen Partnern und vergiss nicht: An jedem Schwanz hängt auch ein Mensch.

Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin | Tel. 030/69 00 87-0
www.aidshilfe.de | dah@aidshilfe.de

1. Auflage, 2012 | Bestellnummer: 171037

Textgrundlage: Mario Ferranti
Redaktion: IWWIT-Steuerungsgruppe „Verantwortung“
Titelfoto: Ralf Vogt, Fotolia.com
Foto hinten: Biscaya, Fotolia.com
Layout: Michael Klinkebiel | Satz: CaJa
Druck: X-Press Druck, Lützowstr. 107-112, 10785 Berlin

Spenden an die DAH:
Konto Nr. 220 220 220 | Berliner Sparkasse
BLZ 100 500 00

Sie können die Arbeit der DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH. Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Überreicht durch:

Sexiquette

Fair Play beim Sex

ICH WEISS
WAS ICH TU
www.iwwit.de



Meist ist Sex für alle Beteiligten eine geile Sache. Wenn nicht, dann kann es dafür viele Gründe geben. Zum Beispiel die Art, wie wir miteinander umgehen. Mit unserer „Sexiquette“ wollen wir euch ein paar Vorschläge zum „Fair Play beim Sex“ machen.

„Nein heißt nein“

Sex ist eine lebendige Angelegenheit, bei der sich Leute manchmal auf Sachen einlassen, die sie nicht von sich gedacht hätten. Wenn du aber merkst, dass ein Partner etwas nicht mag oder will, solltest du es nicht erzwingen: „Nein“ heißt dann auch „nein“.

Umgekehrt solltest auch du deinen Partnern zeigen, worauf du stehst und wo deine „No-Gos“ liegen, z. B. durch Absprachen oder eindeutige Zeichen. Wenn sich jemand nicht dran hält oder es mit euch einfach nicht passt, ist es auch völlig okay, den Sex abzubrechen. Ein nettes Wort oder eine nette Geste kann so eine Situation erleichtern.

Bei der Wahrheit bleiben

Wenn deine Sexpartner etwas über dich wissen möchten und du keine ehrliche Antwort geben kannst oder willst, achte wenigstens darauf, dass man sich später von dir nicht enttäuscht oder hintergangen fühlt.

Irgendwelche erfundenen Storys über dich oder andere zu erzählen, hast du hoffentlich auch nicht nötig ...

Tratsch

Beim Sex gibt man so einiges von sich preis: körperliche Merkmale, Vorlieben, Macken und vielleicht auch sexuelle Probleme. Deine Partner werden es bestimmt zu schätzen wissen, wenn du dein intimes Wissen und die Details für dich behältst.

Leichte Beute

Wenn dein Partner zum Beispiel Alkohol getrunken, Drogen genommen hat oder unerfahren ist, solltest du das nicht ausnutzen. Das gilt auch, wenn er offensichtlich mehr für dich empfindet als du für ihn: Spiele mit dem Partner, aber nicht mit seinen Gefühlen.

Schutz hat Vorrang

Wenn dein Sexpartner ein höheres Schutzbedürfnis hat als du, solltest du das respektieren. Das gilt auch umgekehrt: Lass dir nichts aufzwingen, was deinem eigenen Schutzbedürfnis nicht entspricht.

Lieber nichts vermuten

Wenn du etwas über einen Sexpartner nicht wirklich sicher weißt, solltest du es auch nicht vermuten, es kann sonst zu Missverständnissen kommen.

Beispiel: Wenn dein Partner kein Kondom nimmt, kann das heißen: „Ich bin HIV-positiv und vermute, dass du das auch bist.“ Oder es kann heißen: „Ich bin negativ und glaube, dass du das auch bist.“ Vielleicht ist er aber auch ungetestet. Oder ...

„Stöhn!“

Wenn du dir einen blauen Bläschen lässt, dann sag Bescheid oder gib eindeutige Zeichen, bevor du kommst.