



Aidshilfe Heidelberg  
für deine sexuelle Gesundheit

# Dating: lustvoll, sicher und gesund

---

26.05.2026

# Über uns



**Aidshilfe Heidelberg**  
für deine sexuelle Gesundheit

## Angebote für Menschen mit HIV

Beratung & Begleitung  
Finanzielle Hilfen  
Selbsthilfe

## Angebote zur sexuellen Gesundheit

Beratung  
Checkpoint  
Bildungsangebote

## aws RheinNeckar

Unterstützung im Alltag (SGB IX) für  
Menschen mit psychischen Erkrankungen  
Zielgruppen: HIV + Zugehörig, queer,  
Migration, Sucht, Sexarbeit

**Juliane Schurig (sie/ihr)**

Sozialarbeiterin (M.A.), Leitung, Fachkräfteschulungen, AH-Momente

**Noah Dürr (er/ihm)**

Sozialarbeiter (B.A.), Checkpoint, Ehrenamt, Workshops



# Ablauf

---

## **Lustvoll daten**

Wie funktioniert Lust? Wie funktioniert Kommunikation darüber?

## **Sicher daten**

Wie gefährlich ist Dating? Wie kann ich mich schützen? Was mache ich, wenn was passiert?

## **Gesund daten**

Crashkurs: Safer Sex und Risikoanalyse



# Disclaimer

---

## ✓ Was könnt ihr erwarten?

- Einen kurzen Überblick, Praktische Tipps und Impulse

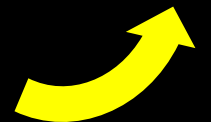
## ✗ Was könnt ihr nicht erwarten?

- Detailwissen über jedes der Themen
- Einen Standard-Leitfaden der für jede\*n von euch in jeder Situation passt

## /// Haltung

- Selbstbestimmung und informierte Entscheidungen auf wissenschaftlicher Basis
- Menschen sind unterschiedlich in ihrem Sicherheitsbedürfnis sowie in ihrer Art, Beziehungen und Sexualität zu leben → und daran ist nichts falsch

**WE  
LISTEN  
AND WE  
DON'T  
JUDGE**



# Lustvoll daten

## Wie funktioniert unsere Lust?

**Projekt „SeBeGe – Sexualität, Beziehung, Gesundheit“ der Uni Bern (2019, n = 1.100)**

- Sexualität ist mehr als reiner „Penis-in-Vagina-Verkehr“
- Auch die Sexualität mit sich selbst ist für fast alle ein wichtiger Teil ihres Sexlebens; diese bleibt auch bei Menschen in Beziehungen bestehen
- Ein Orgasmus ist meist ein Zusammenspiel aus körperlicher Erregung und emotionaler Spannung / Lust
- Erregungstechniken: Muskelspannung und Druck, Bewegung (Wechsel zwischen An- und Entspannung der Muskeln), Atmung



# ♥ Lustvoll daten

## Wie funktioniert unsere Lust?

Projekt „SeBeGe – Sexualität, Beziehung, Gesundheit“ der Uni Bern (2019, n = 1.100)

- ▶ Das Modell Sexocorporel (Jean-Yves Desjardins): Definiert Faktoren der sexuellen Entwicklung, die zusammenspielen und so die sexuelle Funktion und das Erleben bestimmen



# Lustvoll daten

## Wie funktioniert unsere Lust?

**Langzeitstudie der Universitäten Zürich und Utrecht zur Wechselwirkung zwischen Selbstwertgefühl und sexueller Zufriedenheit (2024 / Daten aus 2008-2019, n = 11.054)**

- Menschen mit höherem Selbstwertgefühl...
  - ... sind sexuell aktiver und zufriedener mit ihren sexuellen Erlebnissen
  - ... können Wünsche und Präferenzen besser kommunizieren
- Veränderungen in der sexuellen Zufriedenheit führten zu Veränderungen im Selbstwertgefühl einer Person, und umgekehrt:
- Positive Erfahrungen in intimen Beziehungen steigern das Selbstwertgefühl; negative werden als soziale Ablehnung interpretiert führen langfristig zu einem niedrigeren Selbstwertgefühl



# ♥ Lustvoll daten: Tipps & Impulse

## ▶ Der erste Step ist: Sich selbst daten

- Allgemein: Reflexion, sich selbst besser kennenlernen → Eigene Bedürfnisse und Grenzen, Mythen, Norm- / Moralvorstellungen, Rollenverständnisse
- Wissen aneignen, Gezielte Körperübungen mit Bewegung und bewusster Atmung
- Leistungs- und Performancedruck abbauen
- Lust als ein Zusammenspiel aus vielen Faktoren verstehen, das sich im Laufe des Lebens natürlicherweise verändert
- Dating: Wie geht es mir jetzt? Was ist mein Ziel? Was ist mir wirklich wichtig? Worüber binde ich mich mit der „perfekten“ Person? Wie entsteht bei mir Nähe und Lust? Was löst positive Spannung bei mir aus? Wie agiere ich in sozialen Beziehungen?



# ♥ Lustvoll daten: Tipps & Impulse

## ▶ Der nächste Step ist: In die Kommunikation gehen

### Wheel of Consent<sup>®</sup> (Dr. Betty Martin)

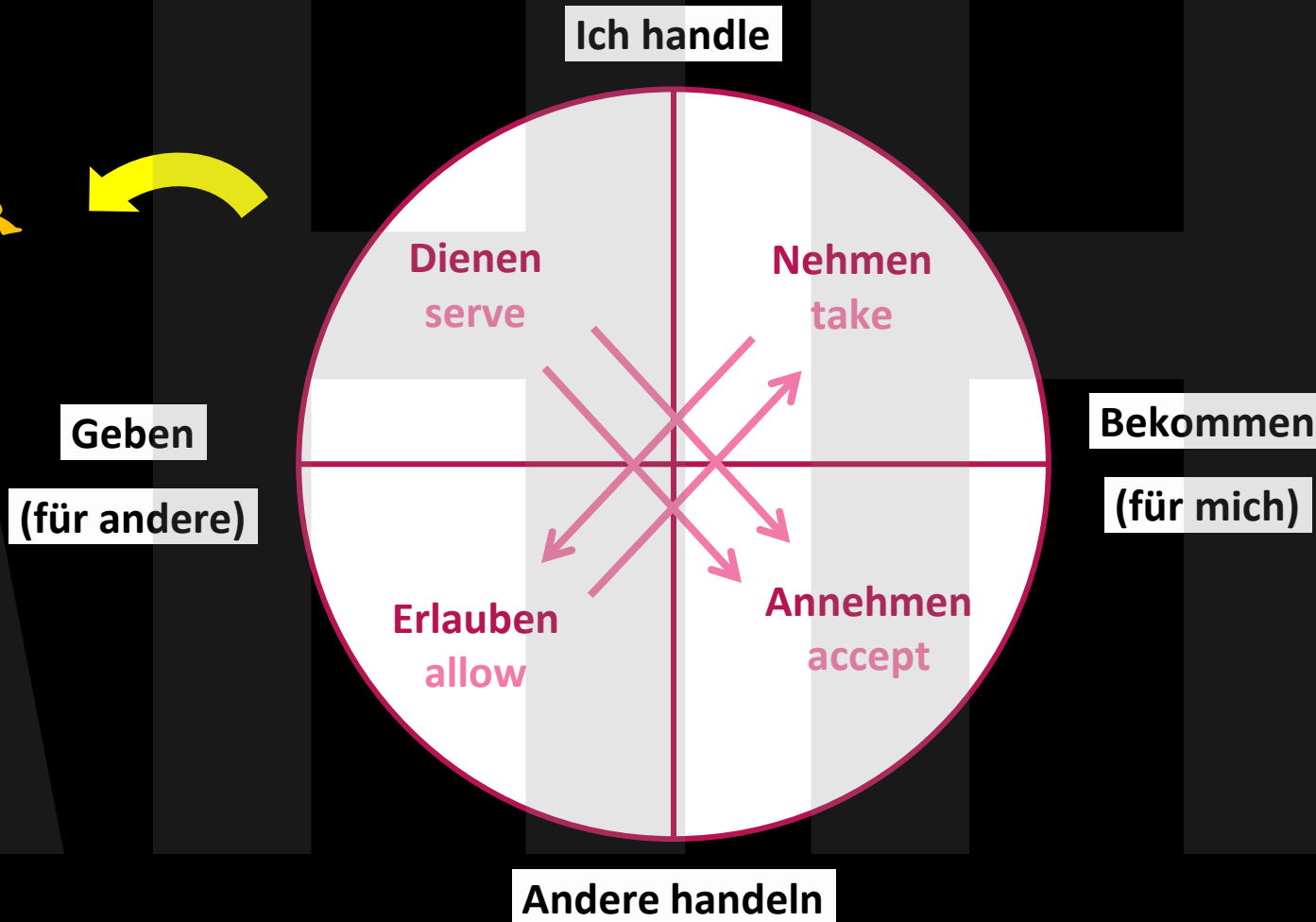
Ein Modell, das hilft...

- ... Vorstellungen von Geben und Nehmen/Empfangen zu reflektieren
- ... neue Räume zu eröffnen und größere Klarheit darüber in verschiedenen Verbindungen zu erforschen
- ... mehr Handlungsfähigkeit und neue Kommunikationskompetenzen zu erwerben



# ♥ Lustvoll daten: Tipps & Impulse

**WER  
MACHT  
WAS FÜR  
WEN?**



**WAS  
MÖCHTE  
ICH  
EIGENT-  
LICH?**



# ♥ Lustvoll daten: Tipps & Impulse

## Wheel of Consent<sup>®</sup> (Dr. Betty Martin)

### Wie kannst du die Grundgedanken des Wheel of Consent<sup>®</sup> lernen?

- Workshops (z.B. bei Steffi Munz von [www.vielfaeltig-lieben.de](http://www.vielfaeltig-lieben.de))
- Das 3-Minuten-Spiel von Dr. Betty Martin ([www.schoolofconsent.org](http://www.schoolofconsent.org)):
  - Zwei Menschen erleben durch Fragen die Unterschiede der vier Quadranten
  - Fragen / Angebote sind zum Beispiel: Wie würdest Du gern von mir berührt werden (Dienen)? Wie würdest Du mich gern berühren (Erlauben)? Darf ich dich so berühren (Nehmen)? Würdest du mich so berühren (Annehmen)?
  - Gemeinsame Reflexion: Wer möchte was? Was sind harte No-Gos und was ist okay, wenn es der anderen Person gefällt? Wie fühlt es sich an, etwas zu fordern / zu geben / ein „Ja“ oder ein „Nein“ zu bekommen?



# ♥ Lustvoll daten: mehr Infos



**Livestream „Mindf\*ck: psychische sexuelle Gesundheit im Fokus“  
am 09.02.2026**

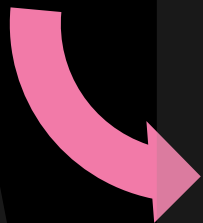
- Lust und Psyche
- Kommunikation über Wünsche, Rollenerwartungen und Grenzen
- Aftercare
- Umgang mit Trauma und Neurodiversität



# ♥ Lustvoll daten

---

Aber was, wenn das alles nicht hilft?



**Sexuelle Funktionsstörungen**



# Lustvoll daten

## Sexuelle Funktionsstörungen laut ICD 10

F52: Sexuelle Funktionsstörungen, nicht verursacht durch eine organische Störung oder Krankheit

- F52.0 Mangel oder Verlust von sexuellem Verlangen
- F52.1 Sexuelle Aversion und mangelnde sexuelle Befriedigung
- F52.2 Versagen genitaler Reaktionen
- F52.3 Orgasmusstörung
- F52.4 Ejaculatio praecox
- F52.5 Nichtorganischer Vaginismus
- F52.6 Nichtorganische Dyspareunie (Schmerzen)
- F52.7 Gesteigertes sexuelles Verlangen



# ♥ Lustvoll daten

## Häufigkeit von sexuellen Funktionsstörungen

Peer Briken et al (2020): Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen → Ergebnisse der Bevölkerungsstudie zu Gesundheit und Sexualität in Deutschland – GeSiD (2018/19, n = 4.955)

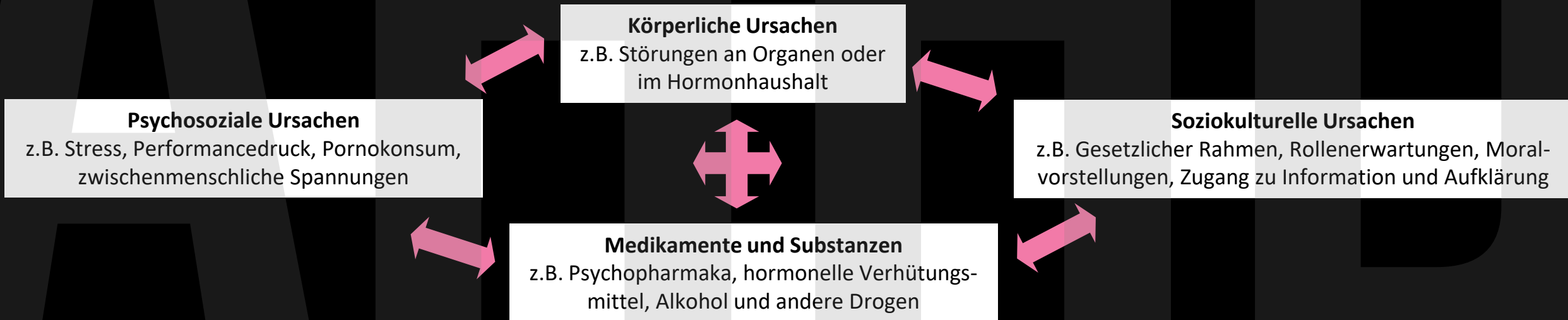
- Sexuelle Probleme in den letzten 12 Monaten: 33 % der Männer und 46 % der Frauen
- Stark beeinträchtigende sexuelle Dysfunktion: 13 % der Männer und 18 % der Frauen
- Häufigste Störungen der Männer: erektile Dysfunktion und verfrühte Ejakulation
- Häufigste Störungen der Frauen: vermindertes sexuelles Verlangen und Orgasmusstörungen; größte Beeinträchtigung durch sexuell bedingte Schmerzen



# ♥ Lustvoll daten

## Behandlung von sexuellen Funktionsstörungen

Sexuelle Funktionsstörungen entstehen meist aus einem Wechselspiel aus:



Das heißt: Der erste Schritt ist Ursachenforschung und danach kann zielgerichtet behandelt werden



# Lustvoll daten

---



## **MERKE**

**Lust braucht Wissen, Raum und Sicherheit.**

**Lust ist individuell und verändert sich.**

**Deine Lust gehört dir.**



# Sicher daten

## Wie gefährlich ist Dating eigentlich?

### Schwer zu sagen.

- Was wir wissen: intime / romantische Beziehungen sind für Frauen gefährlich (knapp 80 % der Opfer von „Partnerschaftsgewalt“ sind Frauen)

### Gewalt gegen Frauen (2024):

- 4.634 Frauen erlebten sexualisierte Gewalt durch ihren (Ex-)Partner
- 12.912 Frauen wurden von ihrem (Ex-)Partner schwer oder gefährlich körperlich verletzt
- 38.496 Frauen zeigten ihren (Ex-)Partner wegen Bedrohungen, Stalking oder Nötigung an
- Jede zweite Frau in Deutschland hat schon psychische Gewalt und jede fünfte Frau bereits körperliche Gewalt in einer (Ex-)Partnerschaft erlebt



# Sicher daten

## Mögliche Formen sexualisierter Gewalt im Kontext Dating

**Sexualisierte Gewalt bezeichnet jeden Übergriff auf die sexuelle Selbstbestimmung:  
Es geht um Macht, nicht um Lust, Erotik oder gar Kinks**

- **Körperliche Übergriffe:** Vergewaltigung, sexuelle Nötigung, sexueller Missbrauch, Auch: Stealthing!
- **Andere Übergriffe:** sexuelle Belästigungen und jede Form unerwünschter sexueller Kommunikation (Worte, Gesten, aufdringliche / unangenehme Blicke)
- Zwei von drei Frauen erleben in ihrem Leben sexuelle Belästigung; jede siebte Frau wird Opfer schwerer sexualisierter Gewalt



# Sicher daten

**Und was ist mit Männern?**

**Auch Männer können Opfer werden!**

## **Auszug aus der Polizeilichen Kriminalstatistik 2025**

- In der Gesamtstatistik aller Straftaten waren 58 % aller Opfer männlich; bei Vergewaltigung, sexuelle Nötigung und sexuelle Übergriffe waren 5,8 % der Opfer männlich (845 von 14.610)
- Viel häufiger sind sie jedoch Tatverdächtige → Alle Straftaten: 74 % Männer / sexuelle Übergriffe: 98,5 % Männer (12.122 von 12.306)
- Männer erleben Gewalt (auch) durch Männer
- Männer sind wesentlich häufiger Täter als Opfer; sexuelle Übergriffe üben sie vor allem an Frauen aus ihrem sozialen Nahfeld aus: Freundinnen, Bekannte, (ehemalige) Partnerinnen



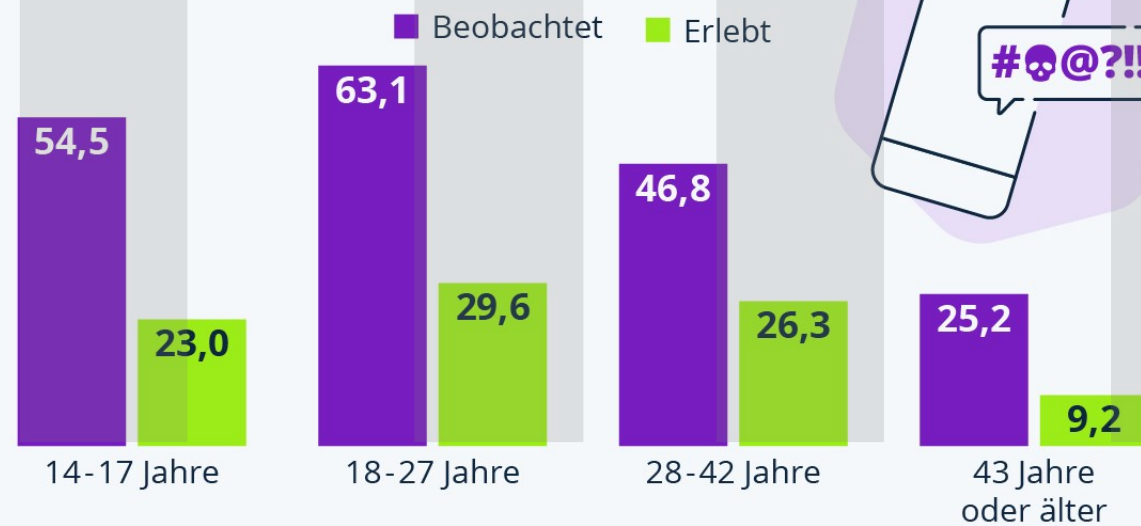
# Sicher daten

## Und wie gefährlich ist Online-Dating?

Schwer zu sagen. Was wir wissen:

### Digitale Gewalt ist alltäglich

Anteil der Befragten, die digitale Gewalt beobachtet/erlebt haben (in %)



# Sicher daten

## Mögliche Formen digitaler Gewalt im Kontext Online-Dating

- **Cyberstalking:** Verfolgen, Überwachen und Nachstellen einer Person mit digitalen Mitteln
- **Unerlaubtes Lokalisieren und Tracken:** Standortverfolgung oder die Bestimmung des Aufenthaltsortes z.B. mittels GPS- / Bluetooth-Trackern
- **Doxing:** gezieltes Sammeln und Veröffentlichen persönlicher Informationen über Betroffene
- **Bildbasierte Gewalt:** Anfertigen / Weiterverbreiten / Veröffentlichen von intimen Bildern anderer; auch durch KI hergestellte bzw. veränderte, Video-, Bild- und Tonaufnahmen (Deepfakes)
- **Hassrede:** Beleidigungen, Erniedrigung, Diskriminierung etc. in sozialen Netzwerken u.ä.
- **Cyberflashing:** Versenden von unerwünschten Bildern sexuellen Inhalts, z.B. „Dickpics“



# Sicher daten: Tipps & Impulse

## Online-Dating und erstes Treffen

- Mit der Weitergabe / Veröffentlichung der eigenen Daten überlegt umgehen (v.a. Anschrift, Vermögensverhältnisse, Arbeitgeber)
- Vor dem ersten Treffen den vollständigen Namen austauschen
- Erstes Treffen an einem bekannten, öffentlichen, gerne belebten Ort
- An- und Abreise unabhängig planen
- Eine Person des Vertrauens über das Date informieren (Name, Ort, Uhrzeit) → JOYclub-Gruppe: „Covering“
- Handy vor dem Date aufladen und erreichbar sein



# Sicher daten: Tipps & Impulse

## Mögliche Strategien, die Gefahr vor Stealthing zu reduzieren

- Kontrollgriff vor und nach dem Eindringen
- Femidom nutzen
- Sexdates an öffentlichen Orten mit Zuschauenden (mögliche Zeug\*innen): Swingerclubs o.ä.

## Kinky daten

- Spielpartner\*in gut kennenlernen: Vorgespräch(e) über Traumata, Konsens, Safeword, Aftercare u.ä.
- Alle Beteiligten übernehmen für sich und andere Verantwortung
- Körperreaktionen erkennen, Empfindungen kommunizieren → Erste Hilfe für Körper und Psyche
- Unfälle einkalkulieren: Erste Hilfe Set, Sicherheitsschere (o.a. spezifische Hilfsmittel), Getränke / Snacks bereithalten; Möglichkeit, den Notruf abzusetzen, mitdenken



# Sicher daten: Tipps & Impulse

## Umgang mit Grenzverletzungen und (sexualisierter) Gewalt

- **Mach dir keine Vorwürfe! Du hast nichts falsch gemacht; Schuld ist immer die Person, die Gewalt ausübt.**
- Lass dich beraten. Anlaufstellen finden: Hilfeportal sexueller Missbrauch
- **PEP: Schutz vor HIV** → Gibt's in der Notfallambulanz; Sollte so schnell wie möglich, spätestens nach 48 Stunden eingenommen werden
- **Die "Pille / Spirale danach"**: Schutz vor Schwangerschaft → Gibt's ohne Rezept in jeder Apotheke; Sollte so schnell wie möglich, spätestens nach 3 oder 5 Tagen eingenommen werden
- **Verdacht auf K.O.-Tropfen?** → Notruf (112) absetzen und Urinprobe aufbewahren
- **Untersuchung:** Gewaltambulanzen



# Sicher daten: Grenzverletzungen

**Mehr Infos und Hilfsangebote:**

**Unsere Infoseite:**

[www.aidshilfe-heidelberg.de/hilfe-bei-gewalt](http://www.aidshilfe-heidelberg.de/hilfe-bei-gewalt)

- ➔ Bundesweite Hilfsangebote (Telefonberatung, Beratungsstellen vor Ort, Gewaltambulanzen)
- ➔ Hilfe bei digitaler Gewalt (z.B. Rechtssichere Screenshots aufnehmen, Dickpics melden, Cyberstalking)

**Livestream „Stealthig - Wenn Schutz heimlich verschwindet“  
am 28.09.2026**



## Sicher daten

---

**Was ist der beste Schutz gegen Grenzverletzungen?**



**Sei nicht übergriffig!**



# Sicher daten: Konsensregeln

**Freiwillig:** Ich überrede niemanden. Ich kommuniziere meine Erwartungen fair und transparent. Ich finde einen gesunden Weg, mit enttäuschten Erwartungen umzugehen.

**Reversibel:** Alle Beteiligten dürfen ihre Meinung ändern. Jederzeit! Ich kreierte einen sicheren Raum.

**Informiert:** Ich beantworte alle Fragen und gebe zusätzlich proaktiv alle relevanten Infos (z.B. über Rahmenbedingungen, meinen Gesundheitszustand, andere Beteiligte)

**Enthusiastisch:** Nur Ja heißt ja! Unsicherheit heißt „nein“. Alles, was abweicht, wird klar vereinbart.

**Spezifisch:** Ein „Ja“ gilt nur für das Verhandelte. Es ist keine Generalvollmacht.

## Fallstricke:

- Vielleicht haben nicht alle gelernt, „nein“ sagen oder aufhören zu dürfen
- Vielleicht denkst du, du müsstest „abliefern“
- Vielleicht denken alle, es gäbe ein „Drehbuch“



## Sicher daten

---



### **MERKE**

**Du kannst dich nicht gegen alles schützen.**

**Sei ein Safer Space für andere!**





# Gesund daten

## Crashkurs: Safer Sex und Risikoanalyse

- Welche Safer Sex Methoden gibt es?
- Was ist wofür geeignet?
- Wie kann ich meine Risiken selbst einschätzen und selbstbestimmte und informierte Entscheidungen treffen?



**Basiswissen über einzelne STI:**

**Unser Livestream „Safer. Sex. Party.“ vom 09.12.2024**



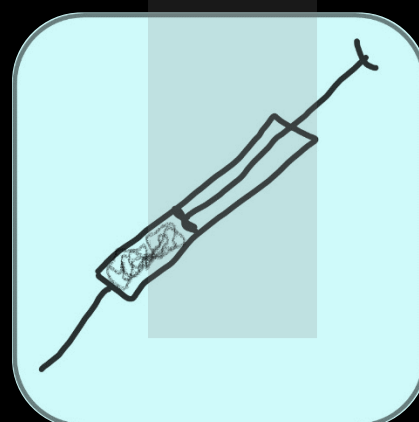
**Basiswissen HIV:**

**Unser Livestream „HIV. Alter Hut oder aktuelle Gefahr?“ vom 26.05.2025**

**SAFER  
SEX  
≠  
SAFE  
SEX**

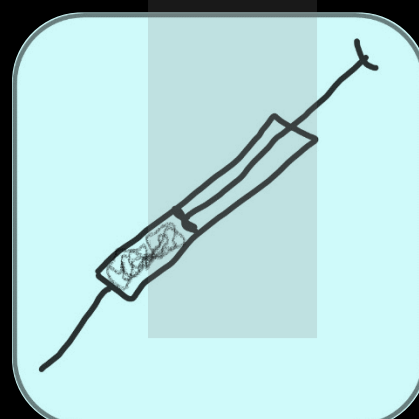


# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



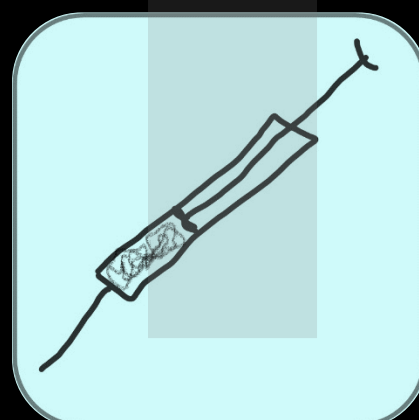
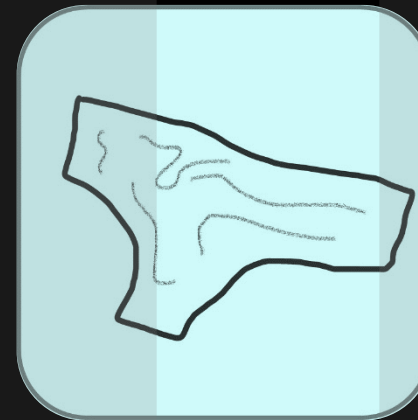
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?

## Kondom



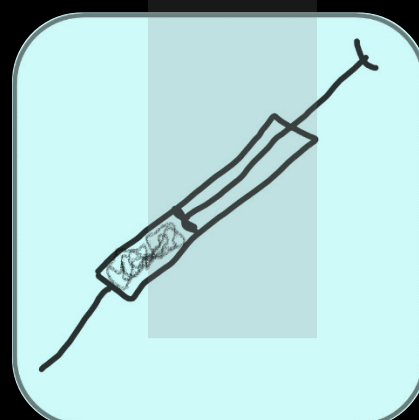
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?

## Femidom



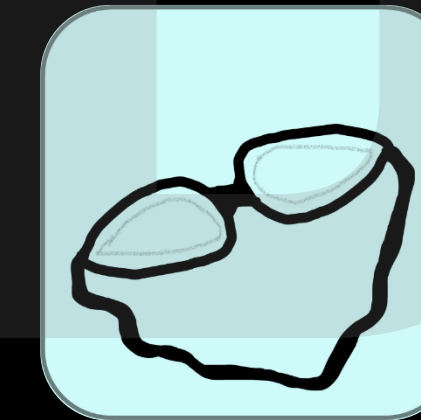
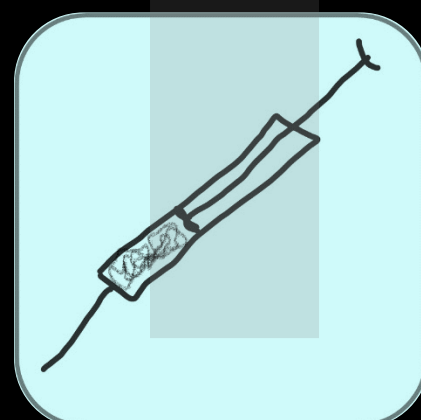
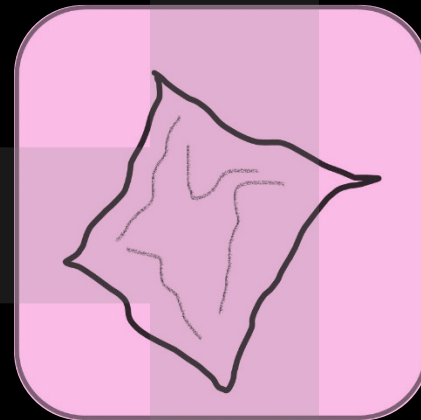
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?

## Handschuh

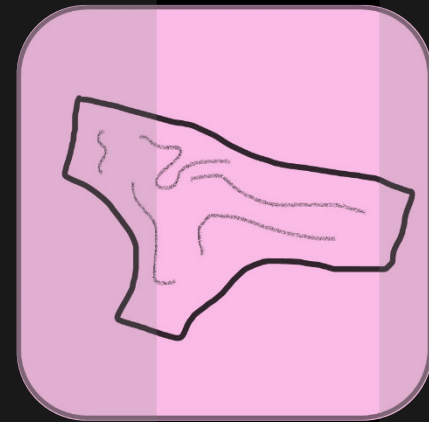


# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?

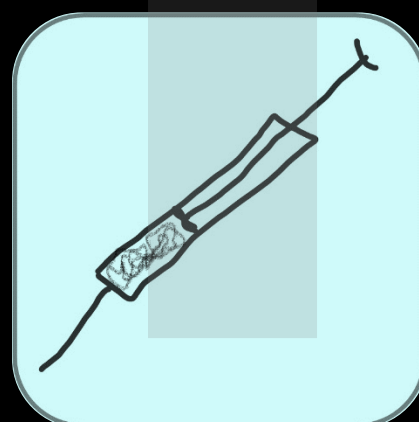
Lecktuch



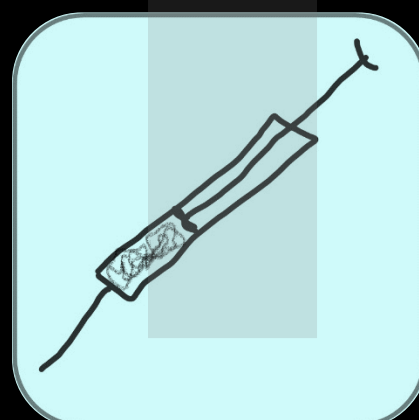
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



Lorals

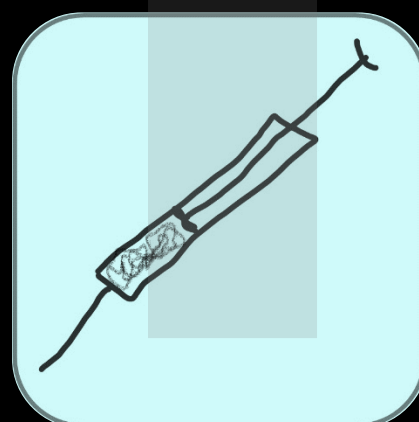


# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



Gleitgel

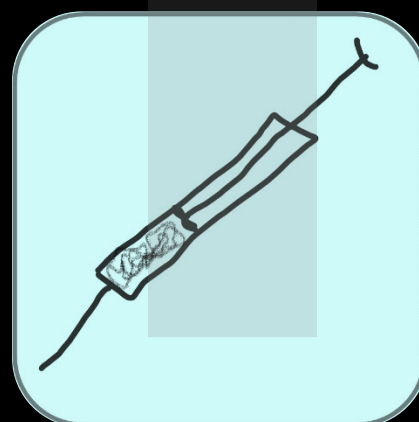
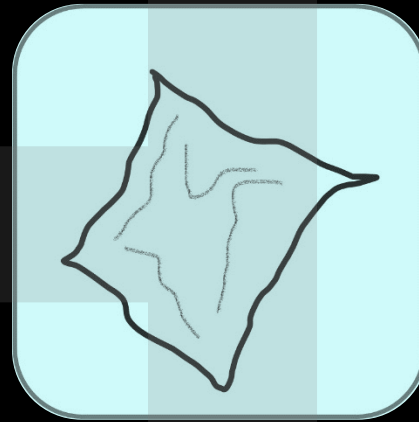
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



Fingerlinge



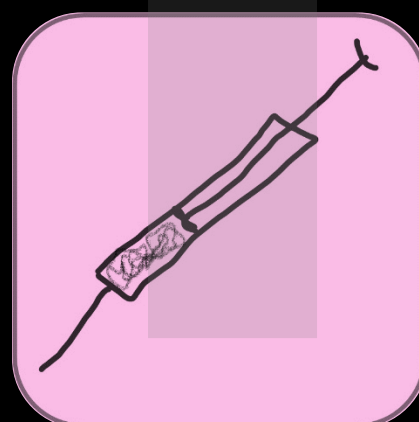
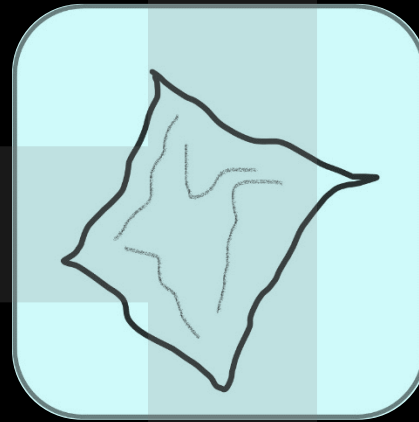
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



HIV-Medis



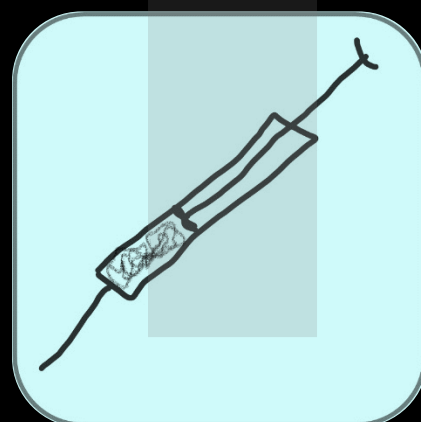
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



Impfung



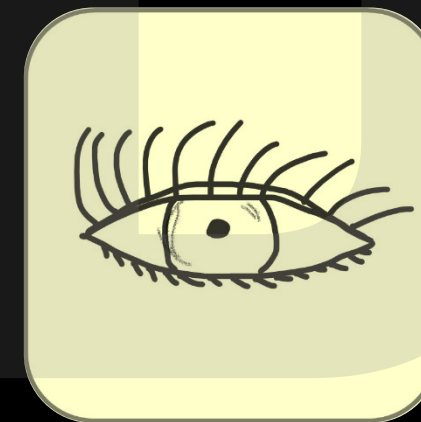
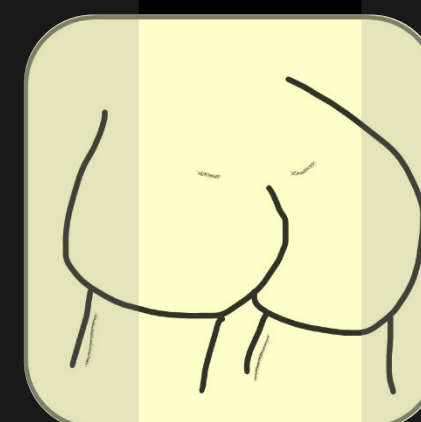
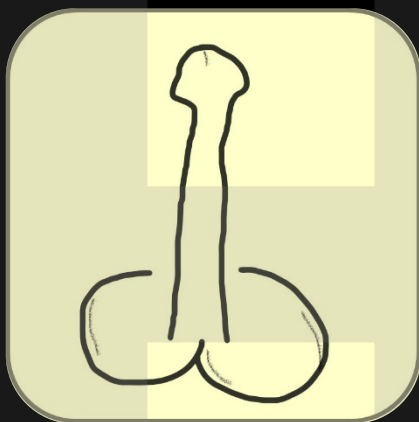
# 🌸 Safer Sex: Was gibt es?



Schwimmbrille



# 🌸 Safer Sex: Was ist beteiligt?



# Safer Sex: Was ist das Passende?

---



**Gehen Krankheitserreger rein?**

Also: Kann ich mich darüber anstecken?

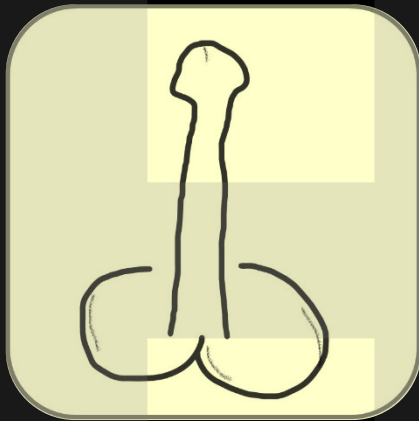


**Kommen Krankheitserreger raus?**

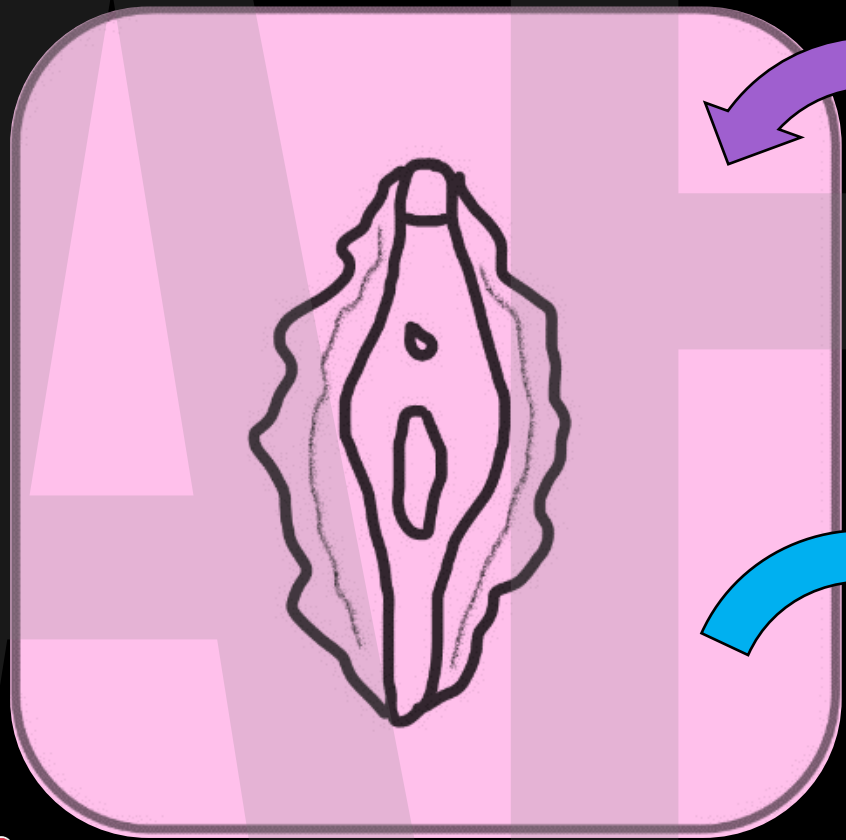
Also: Kann ich eine andere Person damit anstecken?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



**Gehen Krankheitserreger rein?**

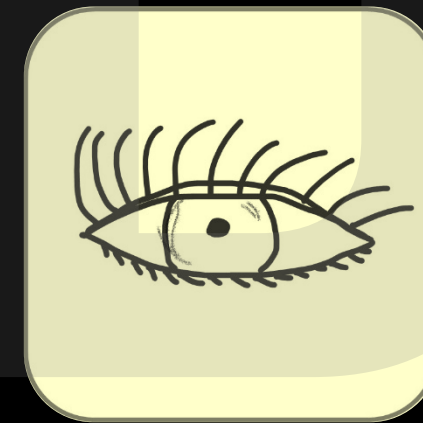
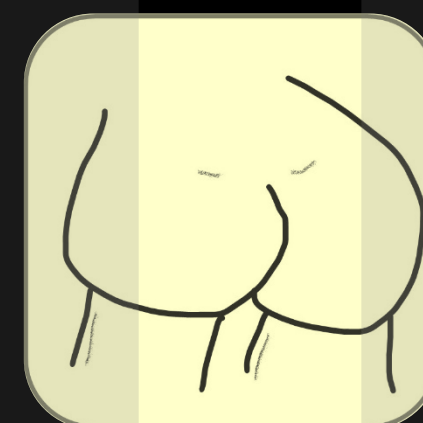
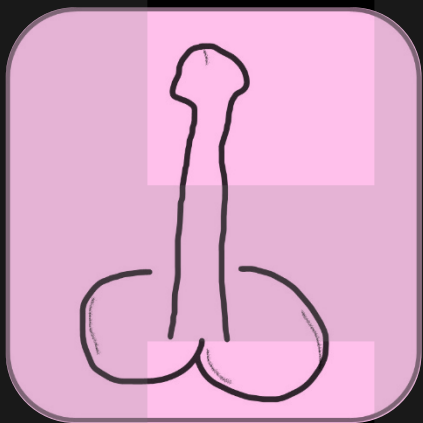
☑ **Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Syphilis, HIV, Hepatitis B)

**Kommen Krankheitserreger raus?**

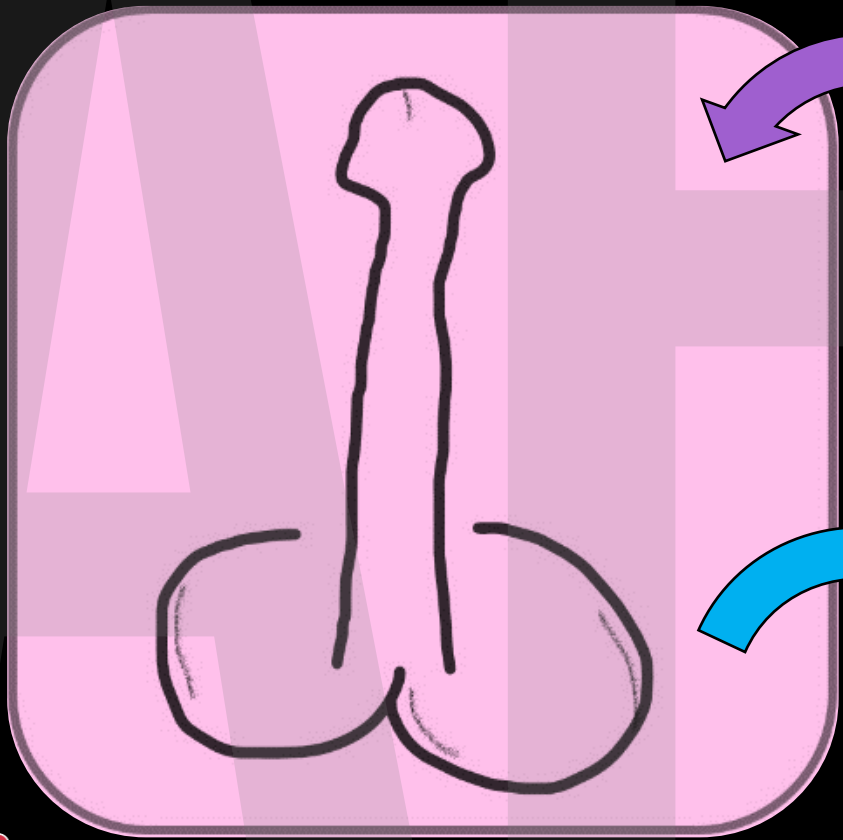
☑ **Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Syphilis, HIV, Hepatitis B)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



**Gehen Krankheitserreger rein?**

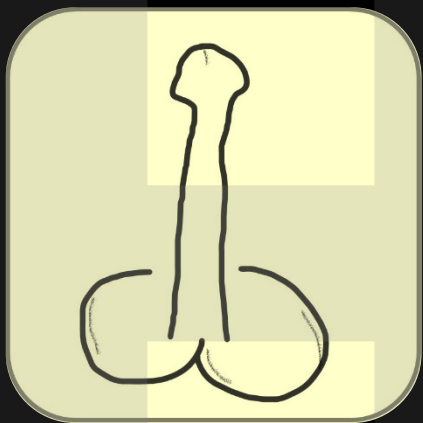
☑ **Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Syphilis, HIV, Hepatitis B)

**Kommen Krankheitserreger raus?**

☑ **Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Syphilis, HIV, Hepatitis B)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Gehen Krankheitserreger rein?

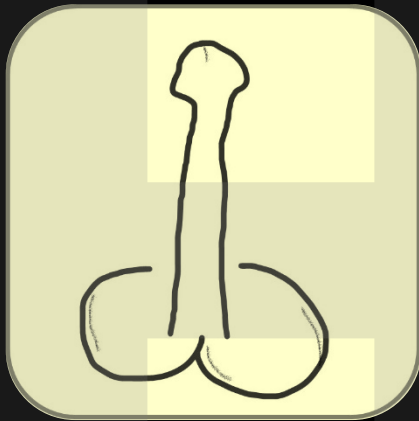
**Nein**

Kommen Krankheitserreger raus?

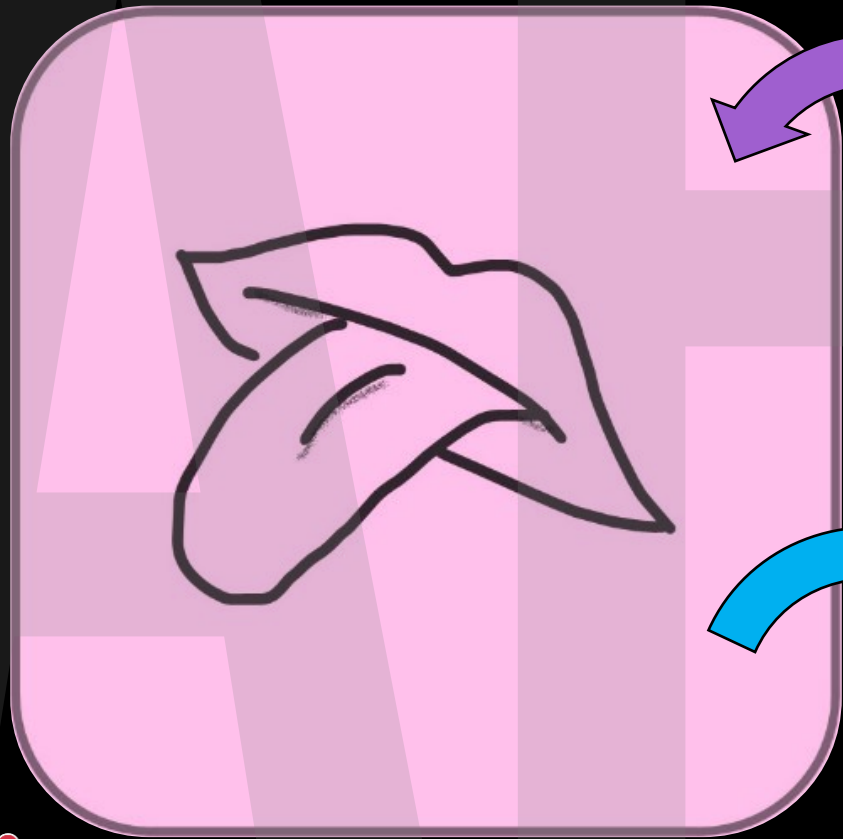
**Ja** (Schmierinfektionen wie Chlamydien und Tripper, u.U. HPV)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



**Gehen Krankheitserreger rein?**

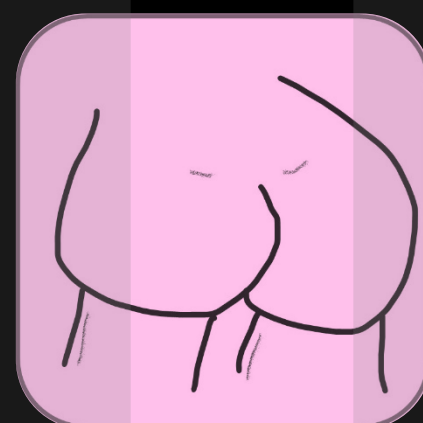
**Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Hepatitis A+B)

**Kommen Krankheitserreger raus?**

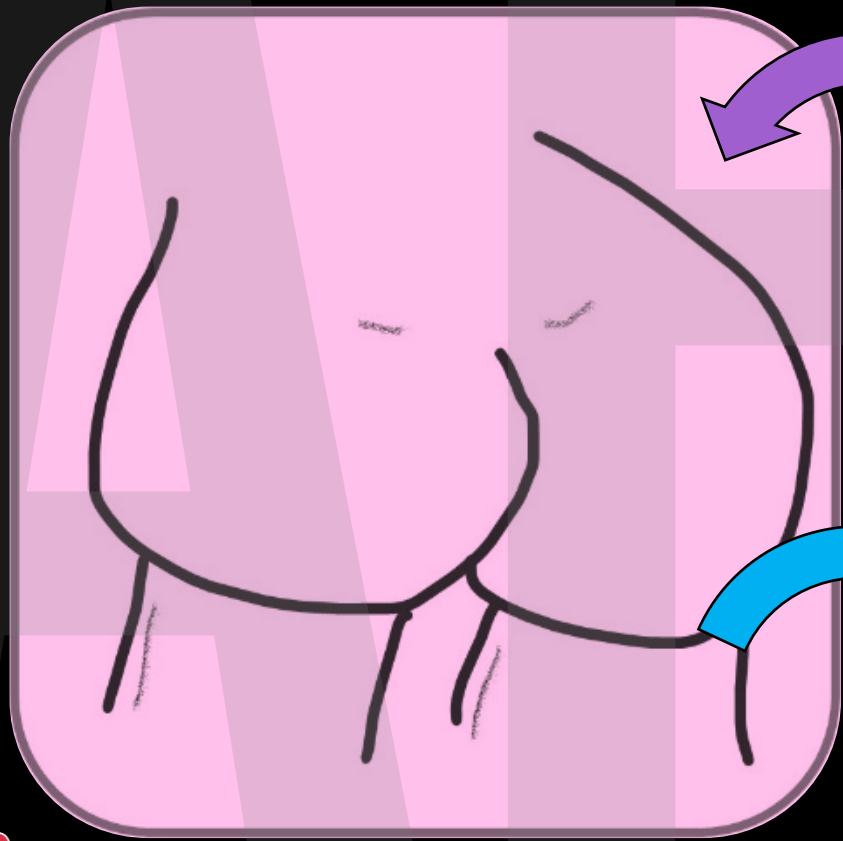
**Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



**Gehen Krankheitserreger rein?**

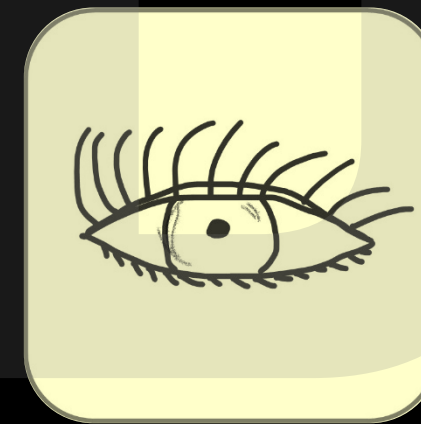
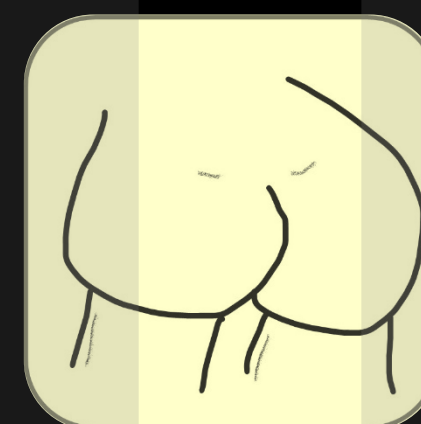
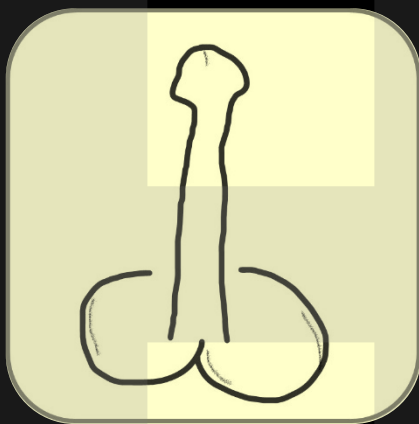
☑ **Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Syphilis, HIV, Hepatitis B)

**Kommen Krankheitserreger raus?**

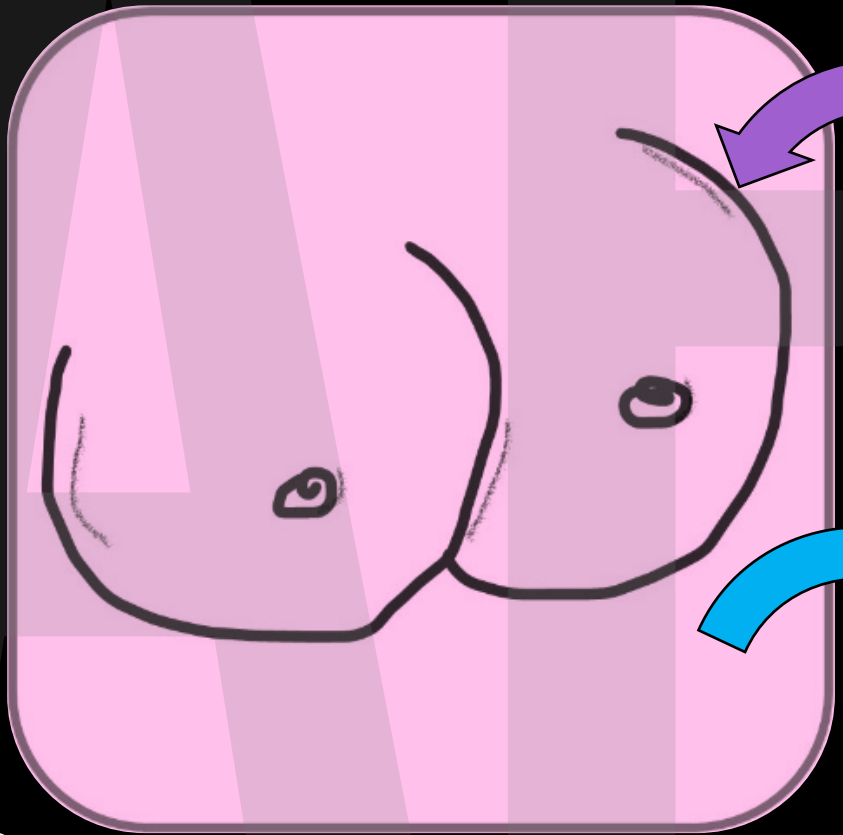
☑ **Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, Syphilis, HIV, Hepatitis A+B)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Gehen Krankheitserreger rein?

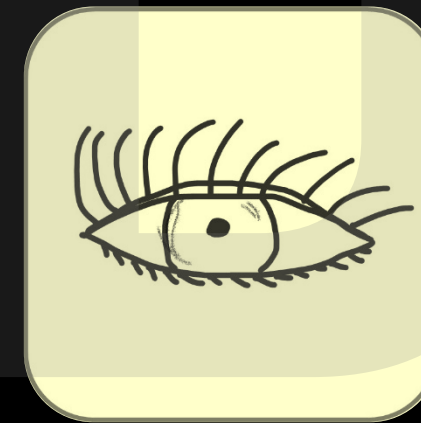
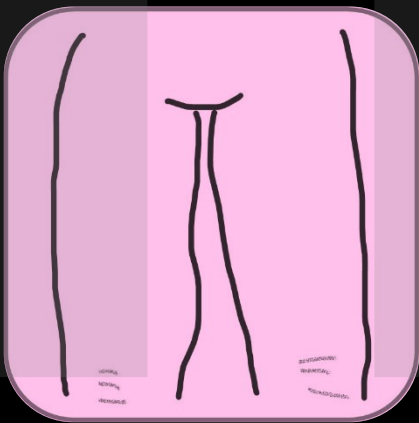
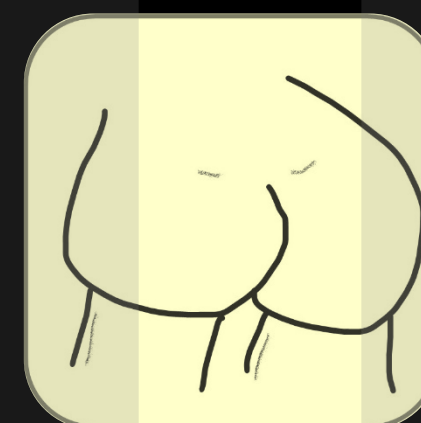
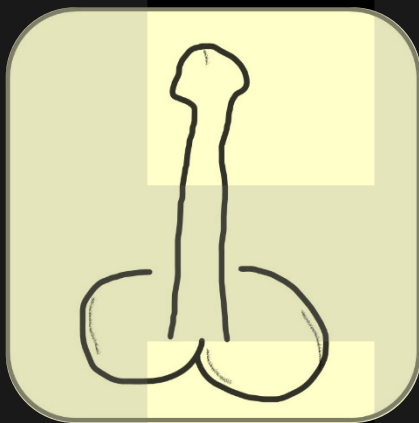
**Nein**

Kommen Krankheitserreger raus?

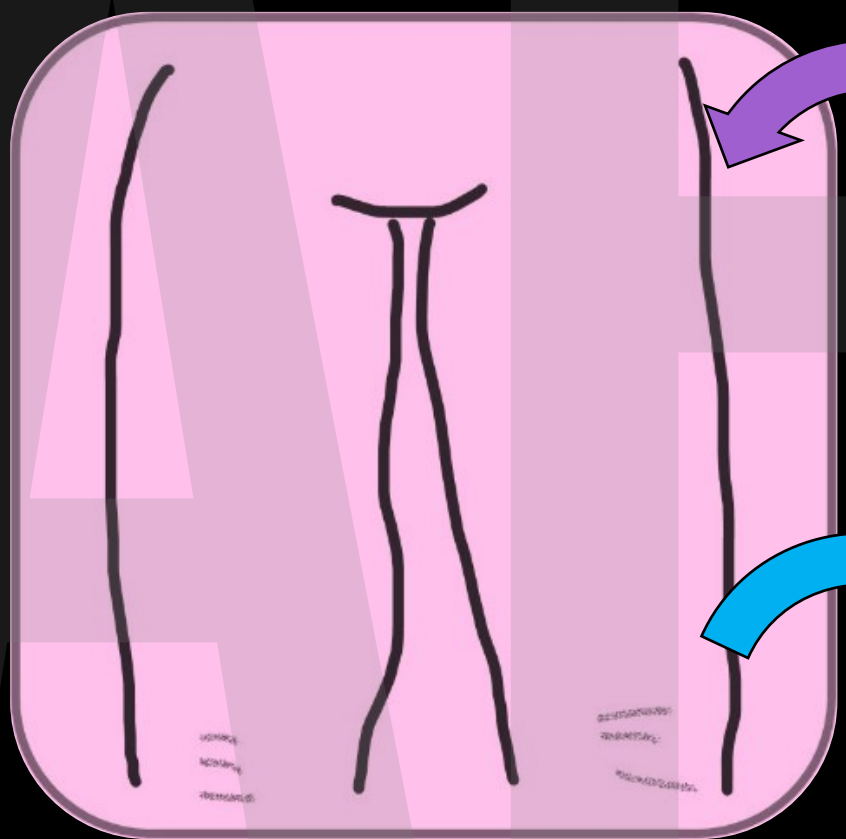
**Ja** (z.B. HIV, Hepatitis B)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Gehen Krankheitserreger rein?

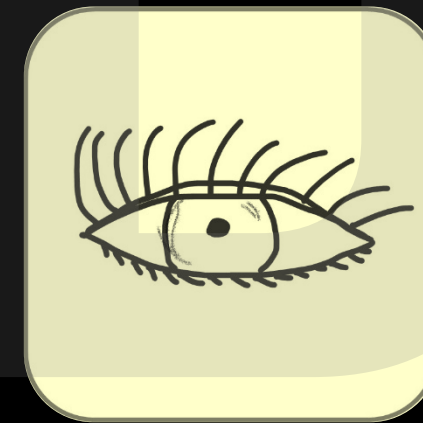
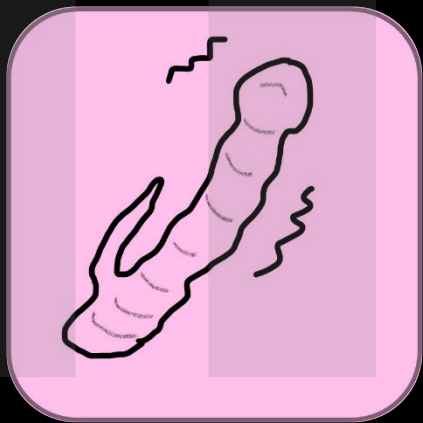
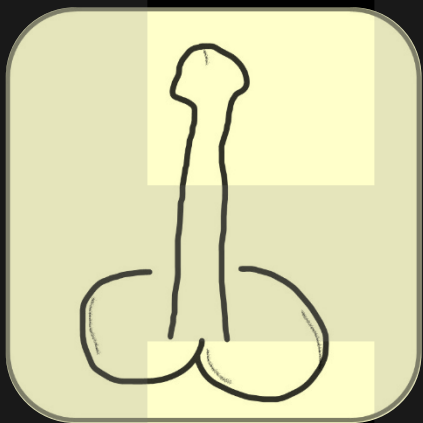
**Jein** (Schmierinfektionen wie Chlamydien und Tripper)

Kommen Krankheitserreger raus?

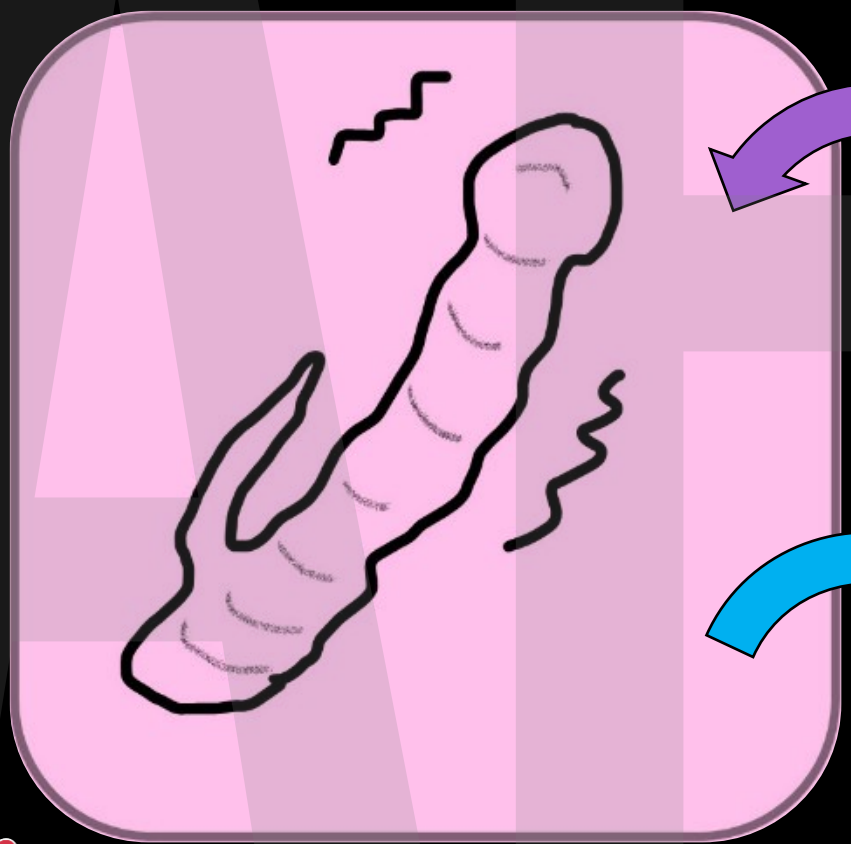
**Jein** (Schmierinfektionen wie Chlamydien und Tripper, u.U. HPV)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Gehen Krankheitserreger rein?

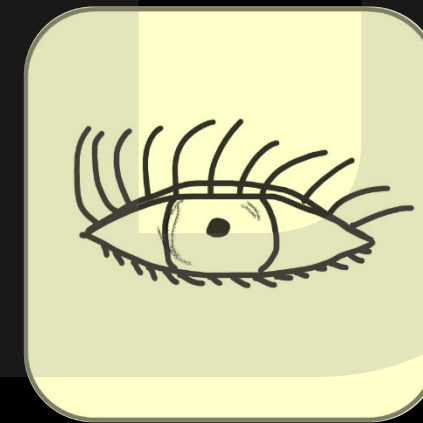
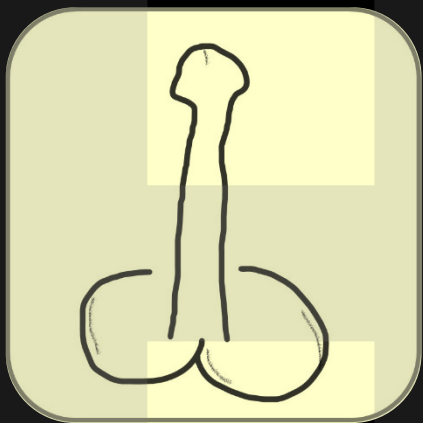
**Nein**

Kommen Krankheitserreger raus?

**Ja** (Schmierinfektionen wie Chlamydien und Tripper, u.U. HPV)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Gehen Krankheitserreger rein?

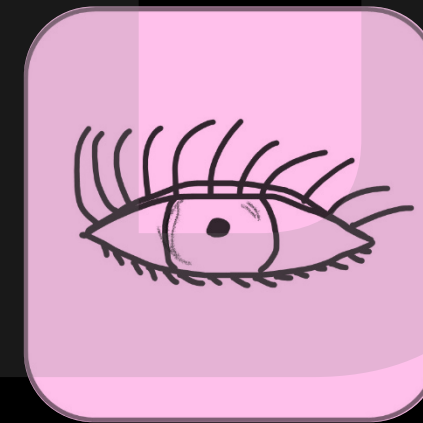
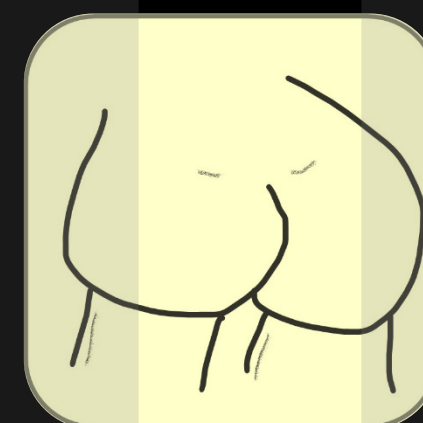
**Nein**

Kommen Krankheitserreger raus?

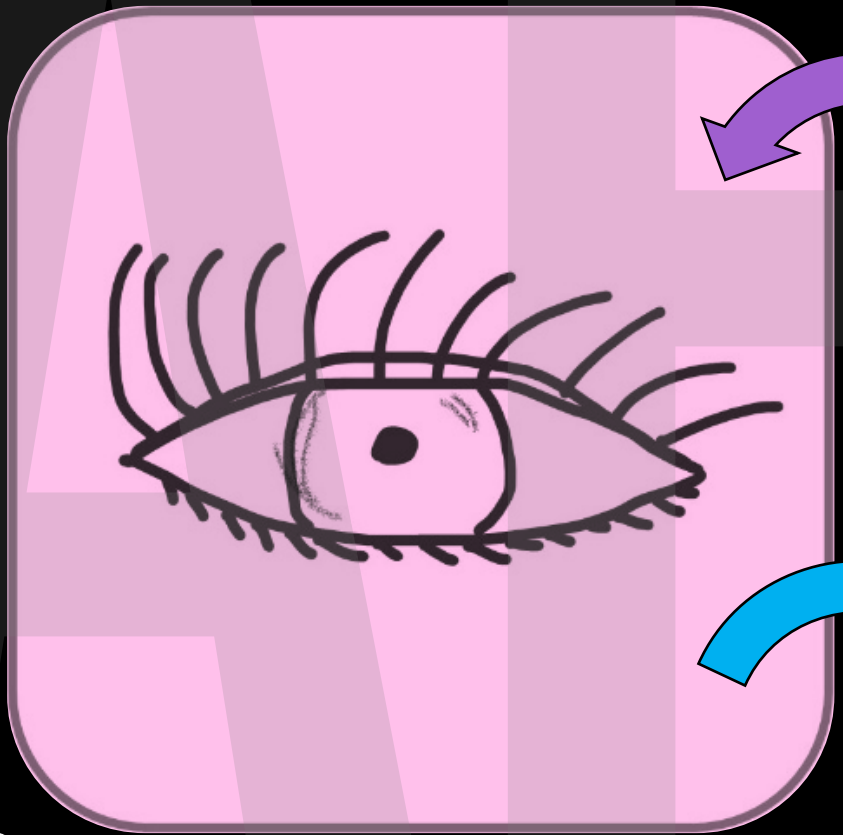
**Ja** (Schmierinfektionen wie Chlamydien und Tripper, u.U. HPV)



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



**Gehen Krankheitserreger rein?**

**Ja** (z.B. Chlamydien, Tripper, HPV, HIV)

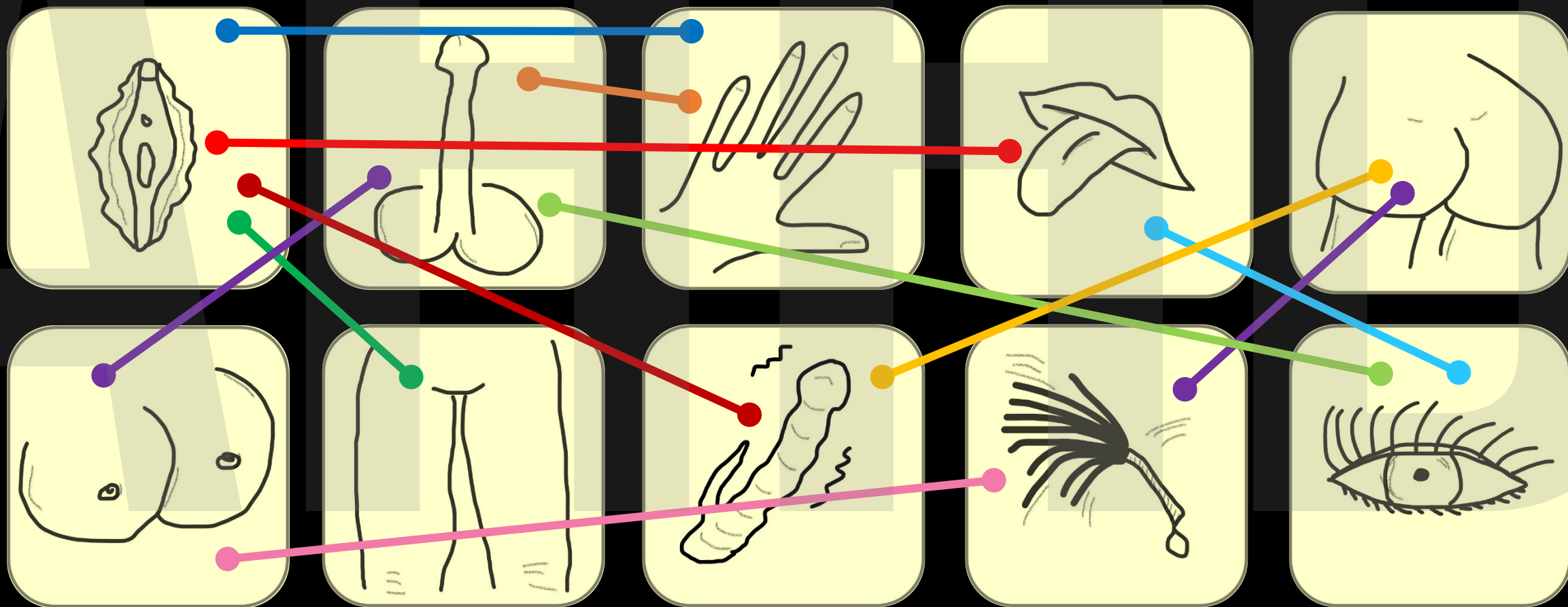
**Kommen Krankheitserreger raus?**

**eher unwahrscheinlich**



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?

## Kombinationen?



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Krankheitserreger rein?  Nein

Krankheitserreger raus?  Ja

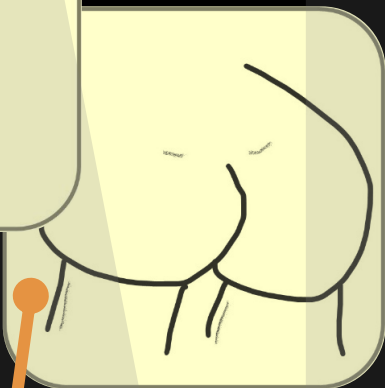


Krankheitserreger rein?  Nein

Krankheitserreger raus?  Ja

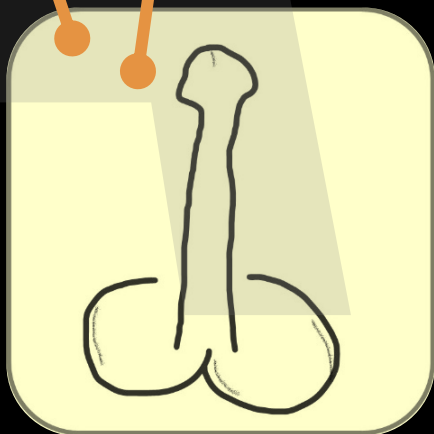


# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



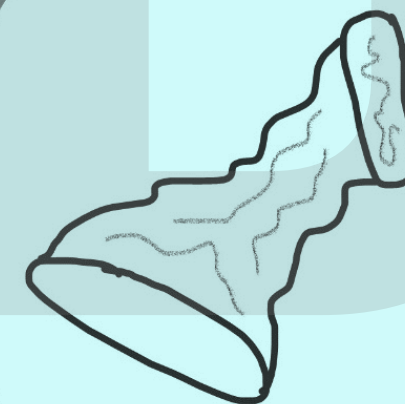
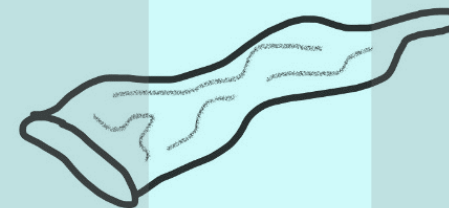
Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja

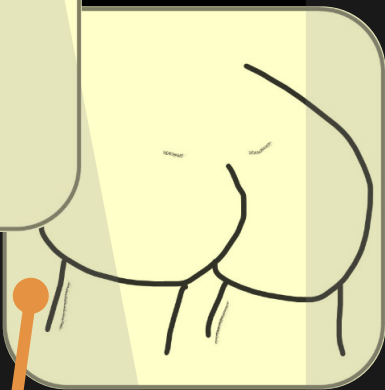
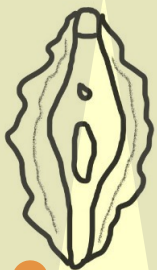


Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



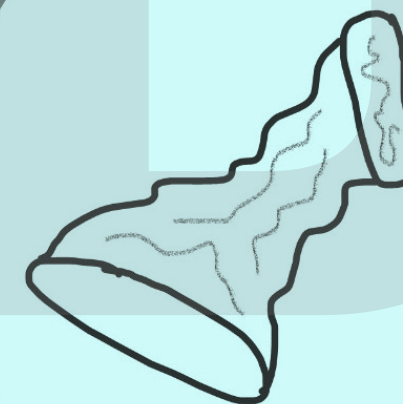
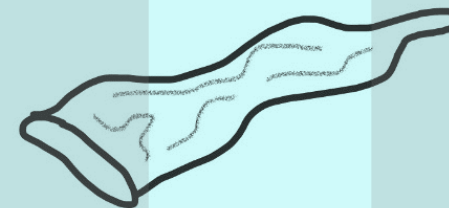
Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja

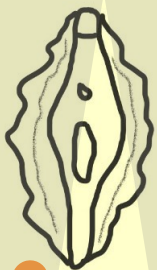


Krankheitserreger rein?  Nein

Krankheitserreger raus?  Ja

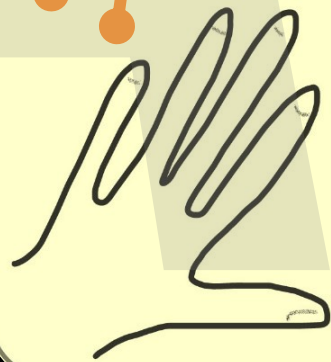


# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja

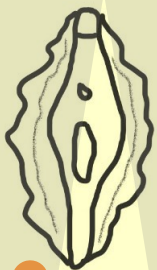


Krankheitserreger rein?  Nein

Krankheitserreger raus?  Nein

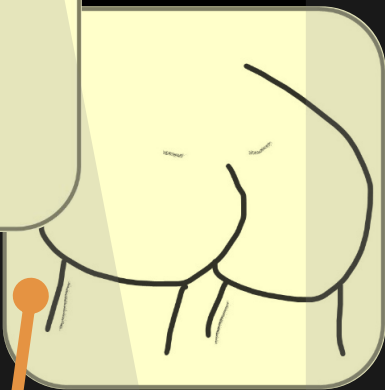


# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



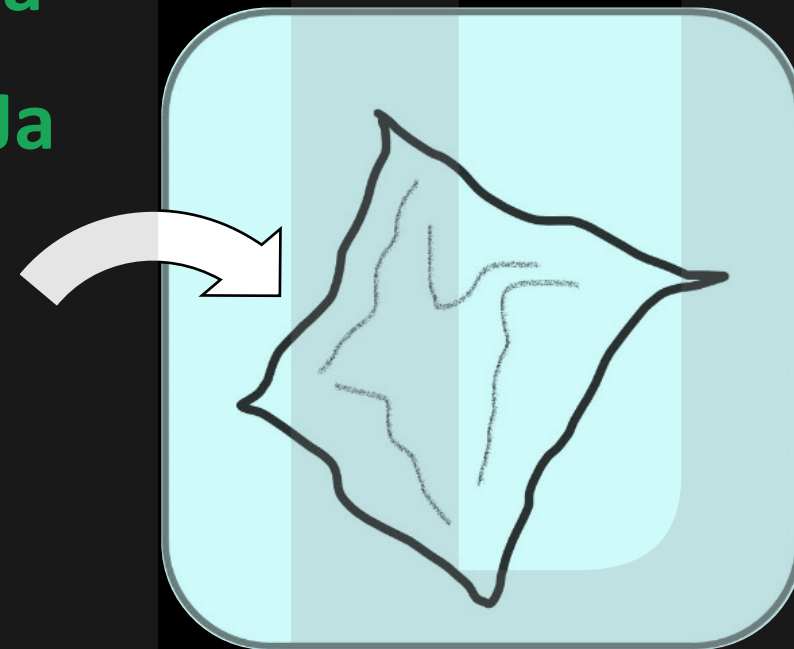
Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



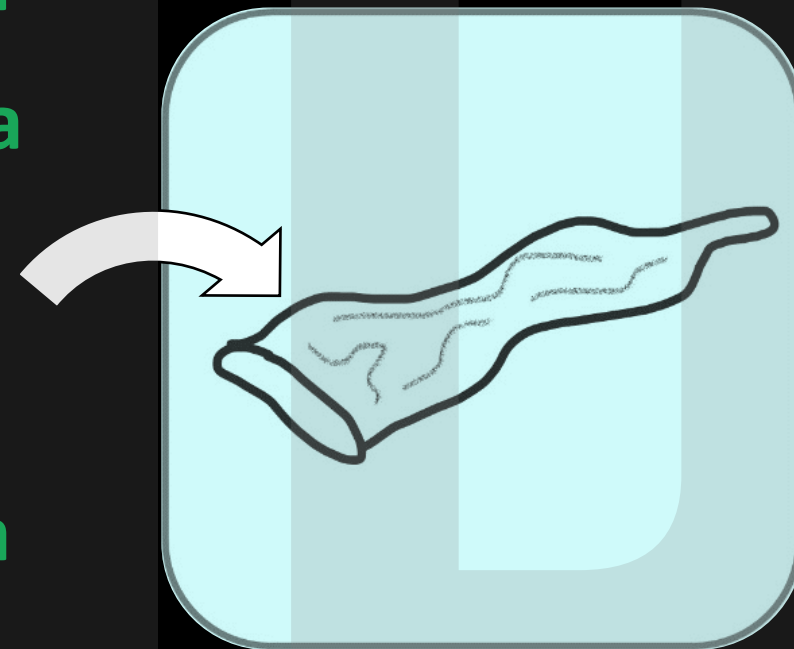
Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  unwahrscheinlich



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



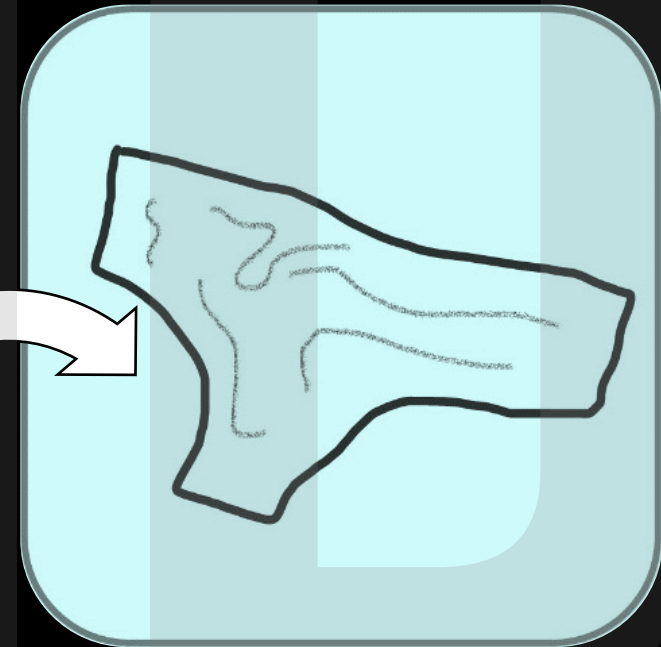
Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



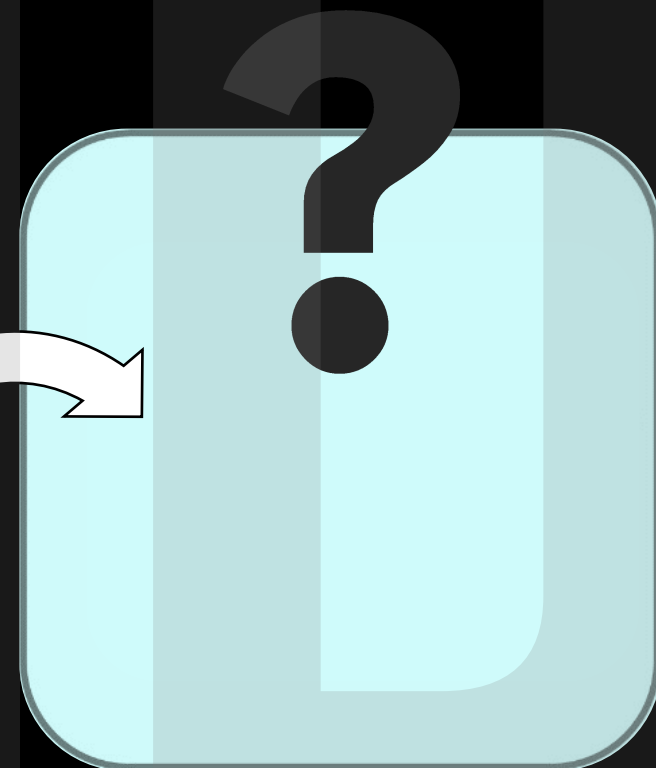
Krankheitserreger rein?  Ja

Krankheitserreger raus?  Ja



Krankheitserreger rein?  Nein

Krankheitserreger raus?  Nein



# 🌸 Safer Sex: Was ist das Passende?



**Kommen Krankheitserreger raus?**

**Ja** (z.B. HIV,  
Hepatitis B+C)

**Ja** (z.B. Chlamydien,  
Tripper, Hepatitis B)

**Ja** (z.B.  
Hepatitis A)





# Safer Sex: Ergänzungen

---

## Was allein KEIN Safer Sex ist, Safer Sex aber unterstützt:

- HIV- und STI-Tests
- Hygiene: Hände waschen / desinfizieren, Textilien waschen
- Fingernägel als Infektions- / Verletzungsquelle mitdenken
- Spielzeug kennen, warten, überlegt anschaffen und einsetzen
- Sinnen vertrauen (v.a. sehen und riechen)
- Vaginalflora schützen (eigene und die von anderen)



# Safer Sex: Risikoanalyse

---

- Welche **Flüssigkeiten** sind beteiligt? → Mögliche **Krankheitserreger**? → **Folgen** der Infektion?
  - Welche **Schleimhäute** sind beteiligt? → Mögliche **Eintrittspforten**?
  - **Wahrscheinlichkeiten**: Wie viele Sexualpartner\*innen hat(te) die andere Person? Wie geht sie mit Safer Sex / Tests / Hygiene um? Lebt sie mit anderen Fluid Bonding?
  - **Selbstreflexion**: Wie hoch ist mein Sicherheitsbedürfnis oder meine Risikobereitschaft?
  - **Verantwortung**: Für wen übernehme ich Verantwortung? Wer verlässt sich auf mich?
- ▶ **Ich treffe eine selbstbestimmte informierte Entscheidung**





# Gesund daten

---



## MERKE

**Es gibt keinen Safer-Sex-Standard,  
der für alle passt.**

**Unsicher? Lass dich beraten!**



# Ende!



Quellen: [www.aidshilfe-heidelberg.de/quellen260526](http://www.aidshilfe-heidelberg.de/quellen260526)



Danke für eure Aufmerksamkeit! 😊

Fragen? Fragen!

