

Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität

Für viele Menschen gehört Sexualität zum Leben dazu. Und zu Sexualität gehören Gefühle wie Liebe, Lust oder Geborgenheit. Bei Sexualität geht es um körperliche Nähe zwischen Menschen. So entstehen schöne Gefühle, Vertrauen und Erregung. Sexualität bedeutet für jeden Menschen etwas Anderes. Sexualität ist sehr vielfältig und unterschiedlich. Nicht jeder Mensch mag Sex auf die gleiche Art. Das ist in Ordnung! Eine Sache ist besonders wichtig: Sexualität soll immer freiwillig und einvernehmlich sein. Das heißt, dass alle beteiligten Personen mit den sexuellen Handlungen einverstanden sind. Und dass alle Personen selbst über ihren eigenen Körper bestimmen.

Kondome und Vaginalkondome:

- schützen Sie beim Sex vor HIV/Aids.
- können auch andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs) verhindern.
- schützen auch vor einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.

Kondome

Kondome können Sie über einen Penis oder ein Sextoy rollen. Kondome sind in Deutschland sehr bekannt und werden viel benutzt.

Vaginalkondome

Vaginalkondome sind zum Einführen in die Vagina. Sie sind in Deutschland nicht so bekannt. Sie sind teurer als Kondome. Einige Apotheken verkaufen Vaginalkondome. Mehr Informationen bekommen Sie bei der Aidshilfe.

Kondome und Vaginalkondome verhindern den Kontakt zwischen den Schleimhäuten von Menschen, die Sex miteinander haben. Dann werden beim Sex keine Körperflüssigkeiten ausgetauscht. Das ist wichtig. Denn durch die Schleimhäute oder die Körperflüssigkeiten können Sie sich mit HIV oder STIs anstecken. Oder es kommt zu einer ungewollten Schwangerschaft oder Vaterschaft.

Kondome und Vaginalkondome schützen Sie beim Sex:

in neuen Beziehungen, in langjährigen Beziehungen oder wenn Sie mit einer neuen Person das erste Mal Sex haben. Vor allem Kondome sind sehr sicher. Sie können die Benutzung von Kondomen oder Vaginalkondomen üben. Viele Menschen finden es leicht, Kondome oder Vaginalkondome zu benutzen. Viele Menschen fühlen

sich dann beim Sex auch entspannter. Sex kann noch mehr Spaß machen, wenn man sich dabei schützt.

Bei Kondomen und Vaginalkondomen steht auf der Verpackung ein **Ablaufdatum**. Danach schützen sie nicht mehr richtig! Schauen Sie also vor dem Sex, ob das Kondom oder das Vaginalkondom noch haltbar ist. Achten Sie auf der Packung auch auf die abgedruckten Buchstaben **CE**. Daran erkennen Sie: Das Kondom oder Vaginalkondom ist geprüft.

Wichtig: Bitte benutzen Sie beim Vaginalsex **entweder** ein Kondom **oder** ein Vaginalkondom. Beides zusammen macht zu viel Reibung. Dadurch kann das Kondom oder das Vaginalkondom kaputtgehen.

HIV und STIs

Menschen mit HIV können genauso gut leben wie Menschen ohne HIV. Dafür müssen sie aber behandelt werden und Medikamente nehmen. Menschen mit HIV müssen ihr Leben lang täglich HIV-Medikamente einnehmen. HIV-Medikamente ermöglichen ein gutes und langes Leben.

Auch andere sexuell übertragbare Infektionen (STIs) können Ihre Gesundheit schädigen. Deshalb ist es wichtig, dass STIs erkannt werden. Denn STIs lassen sich meistens mit Medikamenten (zum Beispiel Antibiotika) gut behandeln.

Gleitmittel

Bei analsex oder trockener Vagina verwenden Sie bitte zusätzlich Gleitmittel. So kann der Penis mit Kondom leichter eingeführt werden. Das ist für viele Menschen angenehmer. Das Gleitmittel schützt auch das Kondom. Auch manche Vaginalkondome sollen zusammen mit Gleitmittel benutzt werden. Das steht in der Packungsbeilage. Gleitmittel bekommen Sie meistens in den gleichen Geschäften wie die Kondome.

Achtung: Gute Gleitmittel werden mit Wasser oder Silikon hergestellt. Fettartige Produkte können Kondome und Vaginalkondome kaputt machen. Dann sind Sie nicht mehr richtig geschützt. Diese Produkte dürfen Sie deshalb nicht als Gleitmittel zusammen mit Kondomen benutzen: Kokos-Öl, Massage-Öl, Baby-Öl, Körperlotion, Vaseline, Butter oder Margarine.

Oralsex

Es gibt verschiedene Arten von Oralsex. Der Kontakt zwischen Mund und Penis wird häufig „Blasen“ genannt. Der Kontakt zwischen Mund und Vulva oder Vagina wird häufig „Lecken“ genannt.

Beim **Blasen** können Kondome Sie vor STIs schützen. Zum Schutz vor HIV brauchen Sie beim Blasen kein Kondom, wenn dabei kein Sperma in den Mund kommt. Der Penis muss dann rechtzeitig vor dem Orgasmus aus dem Mund gezogen werden. Durch Lusttropfen können Sie sich beim Blasen nicht mit HIV anstecken. Lusttropfen kommen bei sexueller Erregung aus dem Penis. Lusttropfen kommen schon **vor** einem Samenerguss aus dem Penis. Möchten Sie sich beim **Lecken** vor STIs schützen? Dann können Sie ein Kondom über zwei Finger abrollen und an der Seite aufschneiden. Legen Sie das aufgeklappte Kondom wie ein Tuch auf die Vulva. Zum Schutz vor HIV brauchen Sie das aber nicht, wenn beim Lecken kein Blut in den Mund kommt. Hat die Person also gerade ihre Monatsblutung? Dann brauchen Sie das Kondom zum Schutz vor HIV.

Sextoys

Möchten Sie sich beim Benutzen von Sextoys vor HIV, STIs und anderen Krankheiten schützen? Dann reinigen Sie das Sextoy jedes Mal mit Seife oder benutzen Sie ein neues Kondom:

- wenn das Sextoy zwischen Vagina und Po wechselt.
- wenn das Sextoy von verschiedenen Personen benutzt wird.

Beratung

Hat es mit dem Kondom oder Vaginalkondom einmal nicht so gut geklappt? Oder machen Sie sich Sorgen, dass Sie sich beim Sex angesteckt haben? Die Aidshilfe in Ihrer Gegend berät Sie gern.

Hier finden Sie alle Aidshilfen in Niedersachsen und viele weitere hilfreiche Informationen:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Alle Aidshilfen in Deutschland haben auch eine gemeinsame Internetseite für Beratung:

<https://aidshilfe-beratung.de>

Es gibt auch eine gemeinsame Telefonberatung:
0180 33 19411

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V.
Schuhstraße 4, 30159 Hannover
Telefon: 0511 13 22 12 00
E-Mail: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Projektkoordination:

Simone Kamin (simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de)
Marja Rathert (info@interkulturellegesundheit.de)

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche Einfache Sprache), Eliza Calderon (Bulgarisch), Yasmine Khaled-Jaiser (Arabisch), Henriette Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz Quintanero Raposo (Spanisch), Mercede Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, www.schlichtundbuendig.de

Fotos: © AdobeStock.com

1. Auflage 2022

Dieses Falblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Falblatt und weitere Falblätter in verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:

www.niedersachsen.aidshilfe.de

überreicht durch:

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität

Kondome für sexuelle Gesundheit

Faltblatt in deutscher Einfacher Sprache



 **Aidshilfe**
Niedersachsen

Einfache
Sprache

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration



Anleitung für das Vaginalkondom (zum Einführen in die Vagina)



1. Öffnen Sie die Packung vorsichtig mit den Händen. Benutzen Sie keine scharfen Gegenstände wie Messer oder Schere. Benutzen Sie auch nicht Ihre Zähne. Nehmen Sie das Vaginalkondom aus der Packung.
Vorsicht: Spitze Fingernägel und Schmuck können das Vaginalkondom beschädigen.



2. Vaginalkondome haben vorne und hinten je einen Ring. Am geschlossenen Ende ist der **innere Ring**. Dieser Ring ist flexibel. Diesen Ring benutzen Sie zum Einführen. Durch den Ring bleibt das Vaginalkondom an der richtigen Stelle.

Das Vaginalkondom hat auch einen **äußeren Ring**. Dieser Ring bleibt außerhalb vom Körper. Der Ring bleibt also außerhalb von der Vagina.



3. Am besten führen Sie das Kondom im Liegen oder Sitzen ein. Suchen Sie sich dafür eine bequeme Position. Jetzt halten Sie den inneren Ring zwischen Daumen und Mittelfinger. Drücken Sie den Ring mit den Fingern zusammen. Führen Sie den zusammengedrückten Ring

jetzt so weit wie möglich in die Vagina ein. Das funktioniert so ähnlich wie bei einem Tampon.



4. Jetzt müssen Sie den inneren Ring an die richtige Stelle bringen. Benutzen Sie dafür Ihren Mittelfinger. Schieben Sie den Finger in das Vaginalkondom, bis Sie das Ende vom inneren Ring berühren. Jetzt schieben Sie den Ring so tief wie möglich in die Vagina.

Der innere Ring vom Vaginalkondom soll hinter dem Schambein liegen. Dann spüren Sie das Vaginalkondom kaum. Das ist wie bei einem Tampon. Dann haben Sie das Vaginalkondom richtig eingeführt!



5. Prüfen Sie: Das Vaginalkondom soll nicht verdreht sein. Und der äußere Ring soll außerhalb von der Vagina sein.



6. Jetzt können Sie den Penis mit der Hand in das Vaginalkondom schieben. Achten Sie darauf, dass der Penis nicht neben dem Vaginalkondom in die Vagina geschoben wird. Sonst sind Sie und auch die andere Person nicht richtig geschützt.



7. Nach dem Sex nehmen Sie das Vaginalkondom wieder raus. Dafür drehen Sie den äußeren Ring vorsichtig einmal oder zweimal um die eigene Achse. Sie können das Vaginalkondom so „zudrehen“. Dann bleiben Sperma und Lusttropfen im Vaginalkondom. Lusttropfen

kommen bei sexueller Erregung aus dem Penis. Lusttropfen kommen schon vor einem Samenerguss aus dem Penis. Auch in Lusttropfen können schon Samenzellen, Bakterien oder Viren sein.

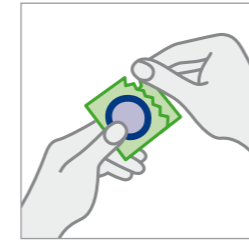
Haben Sie das Vaginalkondom zugedreht? Dann können Sie es vorsichtig aus der Vagina herausziehen.



8. Werfen Sie das Vaginalkondom immer in einen Mülleimer. Werfen Sie es nicht in die Toilette. Sie dürfen jedes Vaginalkondom nur einmal benutzen.

Anleitung für das Kondom

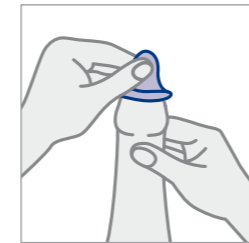
Wichtig: Rollen Sie das Kondom über den Penis, bevor er eine Vagina, einen Po oder einen anderen Penis berührt. Sie können das Kondom benutzen, wenn der Penis steif ist. Sie können das Kondom auch mit einem Sextoy benutzen.



1. Öffnen Sie die Packung vorsichtig an der gezackten Kante. Benutzen Sie keine scharfen Gegenstände wie Messer oder Schere. Benutzen Sie auch nicht Ihre Zähne. Nehmen Sie das Kondom am besten mit Daumen und Zeigefinger aus der Packung.

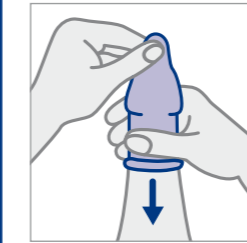
Halten Sie das Kondom am Ring fest.

Vorsicht: Spitze Fingernägel und Schmuck können das Kondom beschädigen.



2. Drücken Sie die Spitze vom Kondom mit Daumen und Zeigefinger vorsichtig zusammen. Diese Spitze heißt Reservoir.

Hat der Penis eine Vorhaut? Dann schieben Sie jetzt mit der anderen Hand die Vorhaut zurück. Setzen Sie das Kondom auf die Spitze vom Penis. Die Spitze wird Eichel genannt.



3. Drücken Sie das Reservoir weiterhin mit den Fingern zusammen. Das ist wichtig, damit keine Luft im Reservoir ist. Rollen Sie das Kondom gleichzeitig mit der anderen Hand ab. Die Rolle vom Kondom muss dabei außen sein. Rollen Sie das Kondom

über den ganzen Penis ab. Lässt sich das Kondom nicht leicht abrollen? Dann haben Sie das Kondom vielleicht falsch herum aufgesetzt.

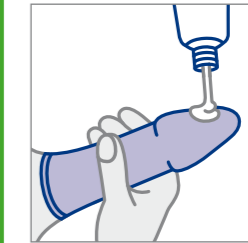
Wichtig: Drehen Sie das Kondom nicht einfach um! Vielleicht sind schon Körperflüssigkeiten am Kondom. Diese Körperflüssigkeiten sind dann an der Außenseite, wenn Sie das Kondom umdrehen. Und dann ist die andere Person nicht richtig geschützt. Benutzen Sie deshalb ein neues Kondom.

4. Verwenden Sie nie zwei Kondome übereinander. Sonst reiben die Kondome aneinander. Dadurch können sie leicht reißen oder abrutschen. Ein einzelnes Kondom schützt gut, wenn Sie es richtig benutzen.

5. Es gibt Kondome in verschiedenen Größen. Es ist wichtig, dass das Kondom die richtige Größe hat. Es darf nicht zu weit und nicht zu eng sein. Sonst sind Sie und die andere Person nicht richtig geschützt. Meistens passt die Standard-Größe gut. Für dickere Penisse gibt es breitere Kondome. Für dünnere Penisse gibt es engere Kondome.

6. Manchmal wird der Penis beim Überrollen vom Kondom wieder schlaff. Das ist nicht schlimm. Aber so können Sie keinen geschützten Vaginalsex oder Analsex haben. Dafür muss der Penis steif sein. Manchmal hilft es, wenn die Person mit Penis das Überrollen mit dem Kondom erst allein übt.

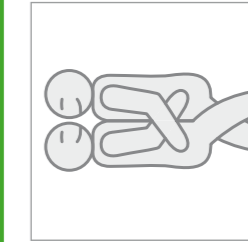
Wichtig: Setzen Sie sich selbst oder die andere Person nicht unter Druck. Mit Geduld und Spaß klappt es mit dem Kondom besser.



7. Bei Analsex oder trockener Vagina verwenden Sie bitte zusätzlich Gleitmittel.

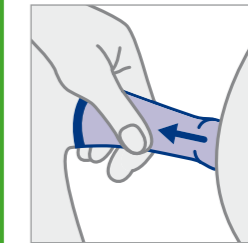
Erst rollen Sie das Kondom über den Penis. Dann schmieren Sie ausreichend Gleitmittel auf den Penis. So kann der Penis mit Kondom

leichter eingeführt werden. Das ist für viele Menschen angenehmer. Das Gleitmittel schützt auch das Kondom.



8. Überprüfen Sie beim Sex zwischendurch, ob das Kondom noch richtig auf dem Penis sitzt. Manchmal verrutscht das Kondom etwas. Ist das Kondom zu weit vom Penis heruntergerutscht? Dann sollten Sie den Penis vorsichtig wieder rausziehen.

Halten Sie dabei das Kondom am Penis fest. Wenn Sie wollen, können Sie mit einem neuen Kondom nochmal neu anfangen. Vielleicht möchten Sie und die andere Person zwischen Vaginalsex und Analsex wechseln. Dann müssen Sie dazwischen erst das Kondom wechseln. Haben Sie mit mehreren Personen gleichzeitig Sex? Dann müssen Sie mit jeder Person ein neues Kondom benutzen.



9. Hatte die Person mit Penis einen Samenerguss? Ist die Person also „gekommen“? Dann ziehen Sie den Penis vorsichtig aus der Vagina oder dem Po. Wenn der Penis vorher schlaff wird, ziehen Sie ihn bitte auch raus.

Halten Sie das Kondom beim Rausziehen am Penis fest. Am besten halten Sie dafür den Kondomring fest. Dann rutscht das Kondom beim Rausziehen nicht vom Penis.



10. Rollen Sie das Kondom vorsichtig vom Penis ab. Werfen Sie das Kondom immer in einen Mülleimer. Werfen Sie es nicht in die Toilette. Sie dürfen jedes Kondom nur einmal benutzen.



Hier finden Sie alle örtlichen Aidshilfen und viele weitere hilfreiche Informationen:

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration