



KONDOME?
NA SICHER!

Impressum

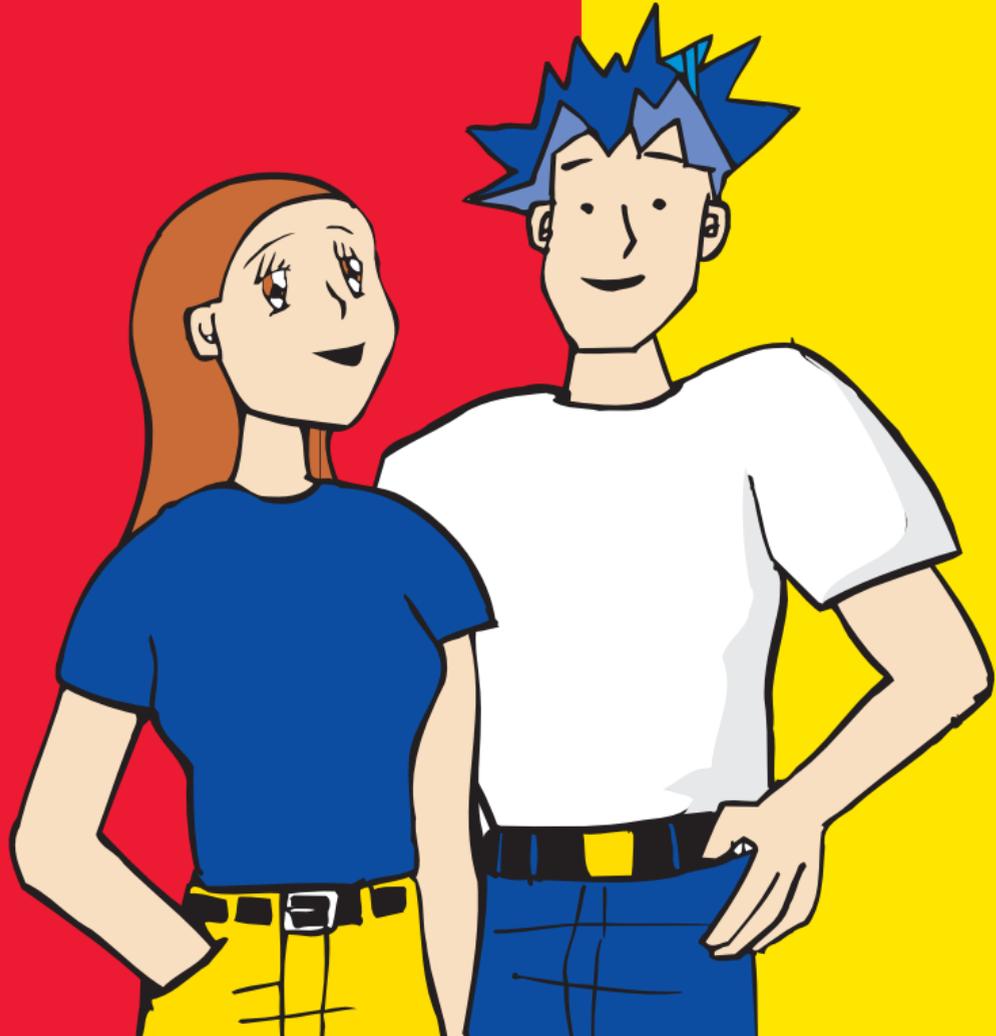
Herausgeber: Die AIDS-Hilfen Österreichs.

Redaktion (für den Inhalt verantwortlich): Redaktionsbüro der AIDS-Hilfen Österreichs: Aidshilfe Salzburg, Linzer Bundesstraße 10, 5020 Salzburg, Tel.: 0662/88 14 88, Fax: 0662/88 14 88-3, E-Mail: plusminus@aidshilfen.at
Autorinnen: Dr. Michaela Wöss, Isabell Eibl, MSc, Melanie Trieb, Florian Friedrich. Grafik: Hermann Resch

Illustration: Chen Wen-Cheng. Druck: klampfer-druck.at

2. Auflage, Oktober 2017.

GEFÖRDERT DURCH DAS BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND FRAUEN.



Überblick

- 4 Let's talk about Sex**
Das ist ja nur peinlich... - und trotzdem normal!
Alles was zum Sex gehört: Petting – Masturbation
Küssen – Oralverkehr – Vaginalverkehr – Analverkehr
Wann bin ich bereit?
- 8 Deine Gesundheit ist wichtig**
Sexuell übertragbare Krankheiten – kurz: STDs
Woran merke ich, dass ich eine STD habe?
Was es so alles gibt: Seltsame Gewächse –
und sonstige Erscheinungen...
- 20 Wie schütze ich mich?**
Das Kondom – 7 Schritte zur richtigen Verwendung
- 23 Verhütung**
Was sicher wirkt
Wie man's nicht machen sollte
- 27 Rollenbilder**
Typisch Junge! Typisch Mädchen
Hetero, Homo oder Bi?
- 29 Beziehungskisten**
- 32 Vorsicht geboten**
Sicheres Internet
- 34 Kontaktadressen & Websites**



++ 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.

Denn wir sind der Meinung: **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 mal so schwer.

Let's talk about Sex





Das ist ja nur peinlich... – und trotzdem normal!

++ So verschieden wir sind, so **unterschiedlich** ist auch unsere Sexualität und unser Umgang damit. Jeder Mensch fühlt anders und drückt auch seine Sexualität anders 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, Phantasien und Wünsche begleiten dich dein ganzes Leben und sind ganz **selbstverständlich**, auch wenn du sie nicht immer ausleben kannst. Sex mit einem Partner gehört genauso dazu wie Selbstbefriedigung.

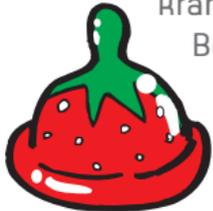
JUST USE IT

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. Und wie immer gilt: **Müssen muss man/frau gar nichts.**

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 STDs dar.



Masturbation: Wenn du deine eigenen Genitalien streichelst und es dich erregt, heißt das Masturbation oder Onanie, Selbstbefriedigung oder „Wixen“. Fast jeder, egal ob Mann oder Frau, hat sich schon mal selbst befriedigt. Wie oft und wann du masturbierst, ist ganz alleine deine Sache. Und es verursacht ganz sicher keinen Schaden, auch wenn manche „düstere Legenden“ sich hier besonders hartnäckig halten.

Küssen: Nicht jeder Kuss ist Sex. Trotzdem kann ein intensiver Zungenkuss ganz schön sexy und erregend sein und ist oft das Erste, was PartnerInnen miteinander machen.



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 Schamlippen ist Cunnilingus.

Vaginalverkehr: Dabei dringt der Penis in die Vagina ein.

Analverkehr: Der Penis dringt in den Anus von PartnerInnen ein. Eine Art Sex, die sowohl von heterosexuellen als auch von homosexuellen Paaren gewählt wird.

++ 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 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 langsam wieder zu einem Normalzustand zurück. Manche Menschen empfinden Berührungen in dieser Phase als unangenehm.

Niemand hat jedesmal 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 deine PartnerInnen 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.

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.

Deine Gesundheit ist uns wichtig



++ Du bist nie krank? Gut so! 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** solltest du regelmäßig zu GynäkologInnen gehen – spätestens nach dem ersten Mal, besser aber schon vorher. FrauenärztInnen können dich auch gut bei der Wahl der richtigen Verhütungsmethode beraten und sieht, 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 der Brust. Deine ÄrztInnen können

dich auch hinsichtlich Tests auf sexuell übertragbare Krankheiten inklusive HIV/AIDS gut beraten.

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



Sexuell übertragbare Krankheiten – kurz: STDs

++ Die Abkürzung steht für „Sexually Transmitted Diseases“ und bedeutet: Krankheiten, die (vor allem) bei sexuellen Kontakten übertragen werden, meist durch Viren, Bakterien oder Parasiten. Viele sagen auch einfach „**Geschlechtskrankheit**“ dazu. Mit einer STD kannst du dich nur bei jemandem infizieren, der selbst schon damit angesteckt ist.

Einige STDs werden durch Sexualflüssigkeiten, also infektiöse Samen- oder Scheidenflüssigkeit (**Sperma, Vaginalsekret**) weitergegeben, wenn diese in den Körper gelangen. Andere durch den Kontakt einer **Schleimhaut** (Mund, Scheide, Eichel, After) mit einer infektiösen Stelle (Warzen, Geschwüre, Bläschen) oder mit infektiösem Ausfluss. Manche STDs können schon beim Küssen oder durch engen Körperkontakt übertragen werden.

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

Wichtig: Wenn du befürchtest, eine solche Krankheit zu haben, sprich auf jeden Fall mit deinem Partner/deiner Partnerin darüber und geht **beide zum Arzt** – auch wenn ihr nicht beide Beschwerden habt.



Die richtigen AnsprechpartnerInnen sind die **FachärztInnen** für Haut- und Geschlechtskrankheiten (DermatologInnen). Wie oben erwähnt, können Frauen aber auch zu FrauenärztInnen und Männer zu UrologInnen oder AndrologInnen gehen.

Woran merke ich, dass ich eine STD habe?

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

Achtung: Ob jemand eine sexuell übertragbare Krankheit hat, siehst du ihm 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 Harnröhrenentzündungen
- ++ Schmerzen im Unterleib oder während des Sex (vor allem bei Frauen)
- ++ Warzen an Penis, Scheide oder After
- ++ Schmerzhaftes Bläschen, das 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
- ++ **Achtung:** 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 ÄrztInnen herausfinden.



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

Übrigens: Wenn du über 14

Jahre alt bist, müssen ÄrztInnen deine **Eltern** nicht informieren, weswegen du bei ihnen warst – auch wenn du bei den Eltern mitversichert bist. Sag dem Arzt daher offen, ob sie deine Eltern informieren können oder nicht.



Was es so alles gibt: Seltsame Gewächse – und sonstige Erscheinungen...

Es gibt viele verschiedene sexuell übertragbare Krankheiten. Um Dir einen Überblick zu verschaffen, haben wir in der nachfolgenden Tabelle die Wichtigsten aufgelistet.



NAME DER STD

MÖGLICHE KRANKHEITSZEICHEN

ANSTECHEUNGSWEGE

HERPES

„Fieberblasen“ (Herpes labialis = Lippenherpes, herpes genitalis = Herpes im Intimbereich, beides verursacht durch Viren)

Jucken, Bläschen oder Geschwüre an Scheide, Penis, After, die brennen oder schmerzen; manchmal Fieber, Muskelschmerzen, Kopfweg

Sex ohne Kondom, beim Kontakt mit offenen Bläschen oder Geschwüren, z.B. beim Küssen.

HPV/FEIGWARZEN

(verursacht durch Humane Papillom-Viren)

Keine, oder Warzen an den Geschlechtsteilen, die nicht wehtun.

Sex ohne Kondom, Oralverkehr, Hautkontakt.

HEPATITIS A

(akute Entzündung der Leber, verursacht durch HA-Viren)

Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, kein Appetit, ungewöhnlich heller Stuhlgang oder dunkler Urin, seltener Gelbsucht.

Durch Spuren von infiziertem Kot (= Fäkalien), die in den Mund gelangen (z.B. über Lebensmittel, Wasser oder Eis, Eisdübel; Meeresfrüchte und Schalentiere, oder beim Sex durch Lecken des Afters)

HEPATITIS B

(Entzündung der Leber, die meist akut verläuft, verursacht durch HB-Viren)

Keine, oder selten heller Stuhlgang, dunkler Urin, Gelbsucht, Müdigkeit

Sex ohne Kondom, Oralverkehr; seltener Petting, Küssen; von der Mutter auf das Kind; Kontakt mit Blut z.B. beim Tätowieren, Piercen, über Rasierer. Hepatitis B kann durch alle Körperflüssigkeiten übertragen werden!

HEPATITIS C

(Entzündung der Leber, die meist chronisch verläuft, verursacht durch HC-Viren)

Meistens keine; selten: heller Stuhlgang, dunkler Urin, Gelbsucht, Müdigkeit

Meist über das gemeinsame Verwenden von Spritzen beim intravenösen Drogengebrauch; selten bei Sex ohne Kondom (über Regelblut oder blutende Verletzungen beim Analverkehr).

MÖGLICHE FOLGEN	BEHANDLUNG	SCHUTZ
<p>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 hat, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV anzustecken!</p>	<p>Der Herpes-Erreger bleibt lebenslang im Körper. Salben oder Tabletten helfen gegen die Symptome.</p>	<p>Kondome verwenden, Bläschen und offene Hautstellen nicht berühren oder küssen.</p>
<p>Feigwarzen können immer wieder kommen und auch wuchern. Unter Umständen können sie Gebärmutterhals- oder Analkrebs fördern.</p>	<p>Warzen können von ÄrztInnen entfernt werden. Wer regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung geht, kann sicher sein, dass auch mögliche Krebsvorstufen rechtzeitig erkannt und behandelt werden.</p>	<p>Kondome verwenden; direkten Kontakt mit Feigwarzen vermeiden. Gegen die gefährlichen HPV-Arten gibt es eine Impfung. Wenn Du noch nicht geimpft bist, frag deine ÄrztInnen danach.</p>
<p>Keine</p>	<p>Heilt nach Wochen bis Monaten von selbst aus</p>	<p>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.</p>
<p>Wenn sie chronisch wird (selten), unter Umständen Jahre später Leberzirrhose, selten auch Leberkrebs; Beides kann zu lebensbedrohlichem Leberversagen führen.</p>	<p>Meist heilt die Krankheit von selbst aus. Wenn Hepatitis B chronisch wird, kann sie mit Medikamenten behandelt werden. Eine Heilung ist nicht möglich.</p>	<p>Impfung (üblich ist eine kombinierte Hepatitis A/B-Impfung); wer nicht geimpft ist, sollte Kondome verwenden und jeglichen Blutkontakt vermeiden.</p>
<p>Wenn sie chronisch wird (häufig), Jahre später Leberzirrhose, selten auch Leberkrebs; Beides kann zu lebensbedrohlichem Leberversagen führen.</p>	<p>Eine chronische Hepatitis C kann man heute gut mit Medikamenten heilen. Nach der Heilung ist eine erneute Infektion aber jederzeit möglich.</p>	<p>Verwenden von unbenutzten, sterilen Spritzen und Nadeln; Sex mit Kondom; Vermeiden von jeglichem Blutkontakt.. Gegen Hepatitis C gibt es keine Impfung!</p>

NAME DER STD

MÖGLICHE KRANKHEITSZEICHEN

ANSTECKUNGSWEGE

HIV/AIDS

(Immunschwäche-Erkrankung AIDS, verursacht durch HI-Virus)
 HIV (engl. Human Immunodeficiency Virus)
 AIDS (engl. Acquired Immune Deficiency Syndrome)

Meist jahrelang keine – manchmal einige Wochen nach der Ansteckung grippeähnliche Symptome. Viele HIV-positive Menschen wissen daher jahrelang nichts von der eigenen Infektion!

Vaginal- oder Anal-Sex ohne Kondom durch Sperma, Scheidenflüssigkeit, Analsekret; bei Oralverkehr durch Samenflüssigkeit im Mund/Rachen, Menstruationsblut – auch Blutreste – im Mund; über frische Blutreste an bereits gebrauchten Spritzen und Nadeln. Das Virus kann auch beim Stillen über die Muttermilch übertragen werden. Besonders groß ist das Risiko sich mit HIV anzustecken, wenn man bereits eine andere sexuell übertragbare Krankheit hat!

BEACHT E BEIM HIV-TEST: Eine mögliche Infektion zeigt sich nicht sofort im Blut – zwischen der letzten Risikosituation und 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 FreundInnen, Angehörige und natürlich HIV-positive Menschen finden dort Rat und Hilfe.

Es gibt drei gute Gründe zum Test zu gehen:

1. 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.
2. Durch die HIV-Therapie wird die Virusmenge im Körper so gering, dass die Viren nicht mehr auf andere übertragen werden können.
3. Wenn du schwanger bist und weißt, dass du HIV-positiv bist, kann die Infektion deines Kindes fast immer verhindert werden.

GONORRHÖ

(= „Tripper“, verursacht durch Gonokokken-Bakterien)

Oft schleimig eitriger Ausfluss aus Penis oder Scheide, nach Analverkehr aus dem After; nach Oralverkehr starke Halsschmerzen ähnlich wie bei Angina; Schmerzen beim Wasserlassen;

Sex ohne Kondom, Oralverkehr; manchmal beim Streicheln, Petting; von der Mutter auf das Kind

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 und kann das Virus 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 nicht stillen. Die Infektion von Kindern bei der Geburt oder im Mutterleib kann durch Medikamente und (und manchmal Kaiserschnitt) fast immer verhindert werden, deshalb gehört der HIV-Test auch zu den verpflichtenden Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen.

WAS DU AUSSERDEM NOCH ÜBER HIV WISSEN SOLLTEST:

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

- ++ Dein eigenes Testergebnis sagt also nichts über die Gesundheit deiner PartnerInnen aus, daher sollten beide zum Test gehen!
- ++ Eine gesetzliche Mitteilungspflicht gegenüber Sexualpartnern oder gegenüber Arbeitgebern gibt es – zum Schutz vor Diskriminierung – nicht.
- ++ Auch darum ist es wichtig, dass du selbstverantwortlich an Schutz denkst.

Schmerzhafte 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!

Mit Antibiotika lässt sich ein Tripper oft ausheilen.

Kondome mindern das Risiko. Eine Ansteckung beim Oralverkehr und Petting kann damit aber nicht ausgeschlossen werden.

NAME DER STD	MÖGLICHE KRANKHEITSZEICHEN	ANSTECHEUNGSWEGE
<p>CHLAMYDIEN (Entzündung von Harnröhre, Genitalien oder Enddarm durch Bakterien)</p>	<p>Keine; sehr selten Ausfluss aus Scheide, Penis, After; Brennen beim Wasserlassen.</p>	<p>Sex ohne Kondom; Oralverkehr, manchmal auch beim Streicheln, Kuscheln, Petting. Chlamydien sind eine der häufigsten sexuell übertragenen Krankheiten.</p>
<p>SYPHILIS (= Lues, verursacht durch Treponema pallidum-Bakterien)</p>	<p>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.</p>	<p>Sex ohne Kondom, Petting, Streicheln; selten auch beim Küssen oder über Blutreste in gebrauchten Spritzen und Nadeln; von der Mutter auf das Kind.</p>
<p>PILZE (= Soor, Candidose, verursacht durch Hefepilze) Pilze sind immer auf unserer Haut und Schleimhaut; nur wenn sie zu viele werden, bekommt man Beschwerden!</p>	<p>Jucken, Brennen; gerötete und geschwollene Schleimhaut um und in der Scheide, weiblicher Belag oder Ausfluss. Männer haben meist nur wenige oder keine Symptome, können die Pilze aber übertragen!</p>	<p>Beim Sex mit jemand, der gerade eine Infektion hat.</p>
<p>FILZLÄUSE („Sackläuse“), Krätzmilben (Parasiten, die auf oder unter der Hautoberfläche Blut saugen)</p>	<p>Jucken, gerötete Haut; graue, schorfige Hautschwellungen; Läuse oder rötliche Milbengänge sind zu sehen.</p>	<p>Direkter, enger Körperkontakt, wie beim Sex. Filzlaus-Eier können selten auch über Bettwäsche oder Wollstoffe übertragen werden.</p>
<p>TRICHOMONADEN („Trichos“, einzellige Parasiten)</p>	<p>Jucken, Brennen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ausfluss. Trichomonaden können nur in einem feuchtem Umfeld überleben, daher sind meist Frauen betroffen. Männer sind meist nur Überträger ohne Beschwerden.</p>	<p>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!</p>

MÖGLICHE FOLGEN	BEHANDLUNG	SCHUTZ
<p>Unfruchtbarkeit. Wer Chlamydien hat, hat ein höheres Risiko, sich mit HIV und anderen STDs anzustecken!</p>	<p>Mit Antibiotika lassen sich Chlamydien gut ausheilen.</p>	<p>Kondome. Eine Ansteckung beim Oralverkehr und Petting kann damit aber nicht ausgeschlossen werden.</p>
<p>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!</p>	<p>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.</p>	<p>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!</p>
<p>-</p>	<p>Salben, Zäpfchen, Gels, bei schweren langwierigen Infektionen auch Tabletten.</p>	<p>Kondome verwenden, Geschlechtsteile nur mit Wasser oder sehr milder Waschlotion waschen, keine Scheidenspülungen machen.</p>
<p>-</p>	<p>Chemische Mittel, die man auf die Haut aufträgt, Kleidung/Bettwäsche mit Antilau- bzw. Milbenmitteln einsprühen oder heiß waschen.</p>	<p>Vollständiger Schutz ist nicht möglich. Hygiene, Körperpflege und saubere Kleidung helfen, eine Ansteckung zu verhindern.</p>
<p>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!</p>	<p>Tabletten oder Scheidenzäpfchen</p>	<p>Kondome mindern das Risiko einer Ansteckung.</p>

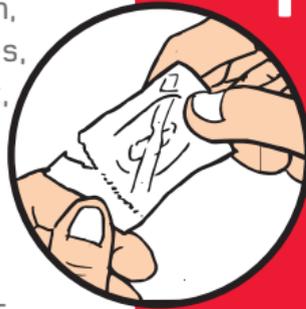
Das Kondom

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, ein Kondom 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.“

wie schütze
ich
mich



„Übung macht den Meister“ – 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 an sich selbst ausprobieren.

Unser Tipp für euch **Mädels**: Übt an Gurken oder Zucchini! Auch ihr solltet das Benutzen eines Kondoms üben, denn das ist nicht nur Sache der Jungs. Kondome lassen sich gut ins Vorspiel einbauen, da sind deine Phantasie und deine 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.

JUST USE IT

7 Schritte zur richtigen Verwendung

- 1.) **BEIM KAUF:** Nimm nur Kondome mit CE-Prüfnummer und schau aufs Ablaufdatum.
- 2.) **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.
- 3.) **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.

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 heraus rinnen.

5.) ABROLLEN: Probier mit den Fingern vorsichtig die Rollrichtung aus. 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.) NACH DER EJAKULATION: Halt nach dem Samenerguss 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!

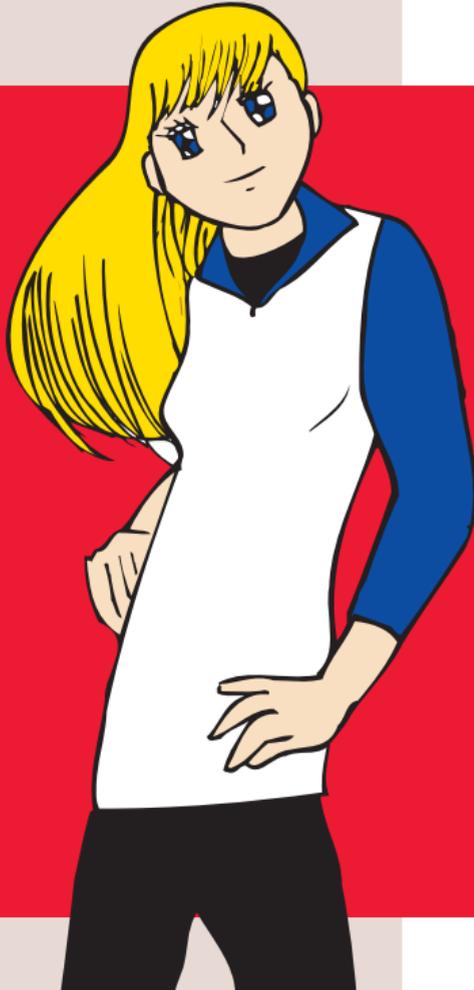
Ganz Wichtig

Ein paar Dinge gibt es noch zu beachten:

- ++ Das Kondom immer vor dem ersten Eindringen anlegen.
- ++ Jedes Kondom nur ein Mal 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, beachte also den Beipackzettel.
- ++ Kondome gibt es in allen Varianten, aber beachte immer, ob das Kondom eine Prüfnummer hat; „Scherzkondome“ sind nicht für die Verhütung geeignet.

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

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



Verhütung

Neben dem Kondom gibt es noch andere Verhütungsmittel. Diese 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 ÄrztInnen..





Was sicher wirkt

Die Pille

Die Pille gibt Hormone an den Körper ab, die eine Schwangerschaft verhindern. 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.



Der Ring

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

Kupferspirale

Die Spirale wird von ÄrztInnen 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.

Hormonspirale

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

Implantat

Hier wird dir ein weiches, dünnes Kunststoffstäbchen von ÄrztInnen unter der Haut am Oberarm eingesetzt, das Hormone abgibt. Es wirkt drei Jahre. Danach wird es wieder durch ÄrztInnen entfernt. Auch dabei 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 ÄrztInnen 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.

Diaphragma/FemCap/Portiokappe

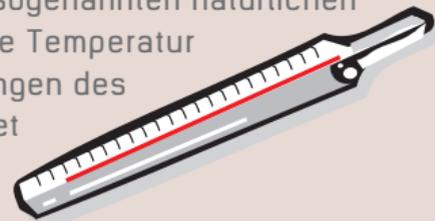
Diese „Verhütungskappe“ verhindert das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter. Sie sollte nur mit samenabtötender

Creme verwendet werden und müssen von ÄrztInnen angepasst werden. Die Verhütungskappe muß zwei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt werden und darf erst acht Stunden danach entfernt werden.

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 beobachtet werden.



Wie man's 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

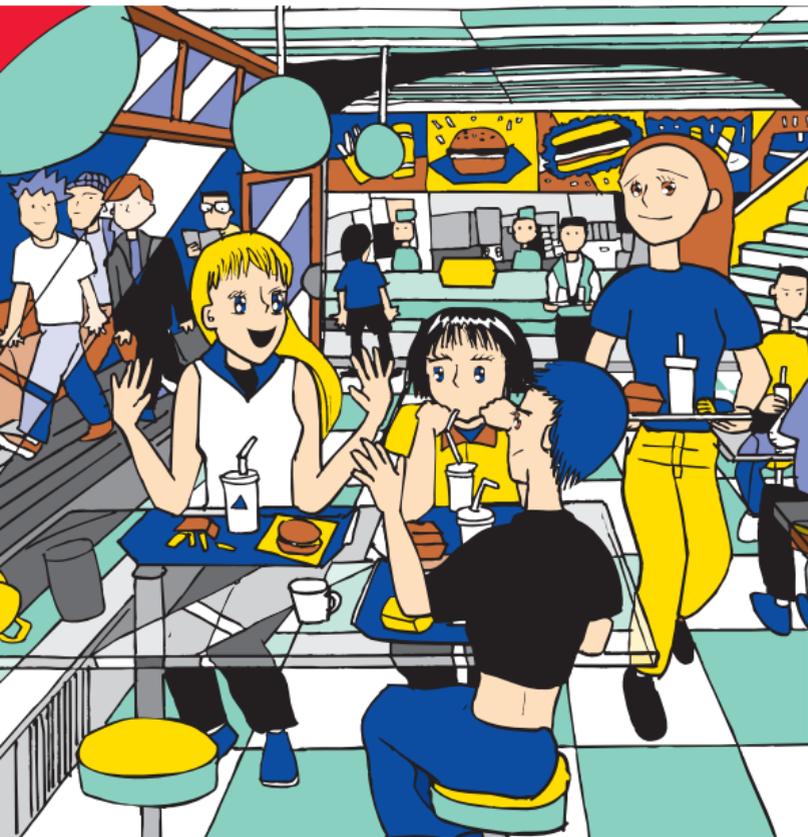
Du läßt es einfach drauf ankommen, ignorierst alle möglichen Folgen und hoffst, dass nichts passiert. VERGISS ES! Das Einzige, was du damit verhütet, ist sicherer Sex und entspanntes Genießen.

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.

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.



Rollenbilder

Typisch Junge! Typisch Mädchen

Deine Geschlechtsorgane bestimmen, ob du körperlich ein Junge oder ein Mädchen bist. Aber keiner von uns passt in eine Schublade. Nur weil du körperlich ein Junge bist, heißt das noch lange nicht, dass du dich wie ein „typischer Junge“ fühlst. Dasselbe gilt natürlich auch für Mädchen. Und es gibt auch Menschen, die sich weder als Mädchen noch als Junge fühlen oder Menschen, bei denen das Geschlecht körperlich nicht eindeutig zu bestimmen ist. Es ist wichtig, dass du deine persönliche Sexualität findest und lebst. Und lass dich nicht von Rollenzuschreibungen und Klischees verunsichern. Kein Mädchen muss sich regelmäßig schminken und auch Jungs können Schmuck tragen. Trotzdem kann dein Umfeld schon mal recht nervig reagieren. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass du hier wirklich zu dir selbst stehen kannst.

Hetero, Homo oder Bi?

Sie kann dich gut verstehen, er sieht gut aus und ist immer gut drauf. Verschiedene Faktoren bestimmen, auf wen wir stehen: z.B. Aussehen, Persönlichkeit oder Humor. Mehr Leute als man glaubt, verlieben sich in jemanden vom gleichen Geschlecht. Bist du also als Mädchen in ein anderes Mädchen verknallt, ist das nichts Ungewöhnliches – genau wie Jungs, die auf Jungs stehen. Im Laufe der Zeit kann sich das auch **ändern**. Manche Menschen sind lange Zeit ihres Lebens heterosexuell und haben erst später gleichgeschlechtliche Beziehungen. Oder eben umgekehrt. Oder mal so und mal so. **Richtig und Falsch** gibt es hier nicht, solange es für dich und deinen Freund oder deine Freundin passt. Viele wollen jeden von uns gerne in eine Schublade stecken. 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 in deiner Nähe..





Beziehungskisten

Im Laufe deines Lebens hast du vielfältige Beziehungen entwickelt: Zu Eltern, Geschwistern und FreundInnen. Viele Teenager wünschen sich aus verschiedenen Gründen einen festen Freund oder eine feste Freundin. Manche (Eltern, Verwandte, FreundInnen, Medien) wollen dir **Vorschriften** machen, wie deine PartnerInnen und FreundInnen sein sollen. Aber in Wirklichkeit ist es deine eigene Entscheidung, mit wem du zusammen sein möchtest und mit wem nicht.

Gerade als Jugendlicher möchtest du vielleicht viel ausprobieren, vielleicht hast du aber auch schon deine Traumfrau oder deinen Traummann gefunden – oder dich interessiert das ganze Theater nicht. Alle drei Wege sind völlig okay, auch wenn das deine Freunde und Freundinnen vielleicht anders sehen. Auch wenn du manchmal glaubst, dass du als einziger Mensch noch keinen Sex hattest: Lass dich nicht unter Druck setzen und **entscheide selbst**, was am besten für dich ist. Und denk dran: Dein Freund bzw. deine Freundin ist kein Hellseher. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du **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 aber du deine eigenen Grenzen akzeptieren und versuchen, auch die Position deiner PartnerInnen zu verstehen. Für Vieles lässt sich eine Lösung finden. Denke auch daran, dass du jemanden verletzen kannst, wenn du unbedingt deinen Willen durchsetzen möchtest. Umgekehrt kann Passivität auch als Zustimmung gedeutet werden und du kannst so leicht über deine Grenzen gehen. Versuch also möglichst ehrlich und direkt zu sein, auch wenn du mal „Nein“ sagen musst.

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 Phantasien mit ihren PartnerInnen 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 deinem 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 PartnerInnen 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.

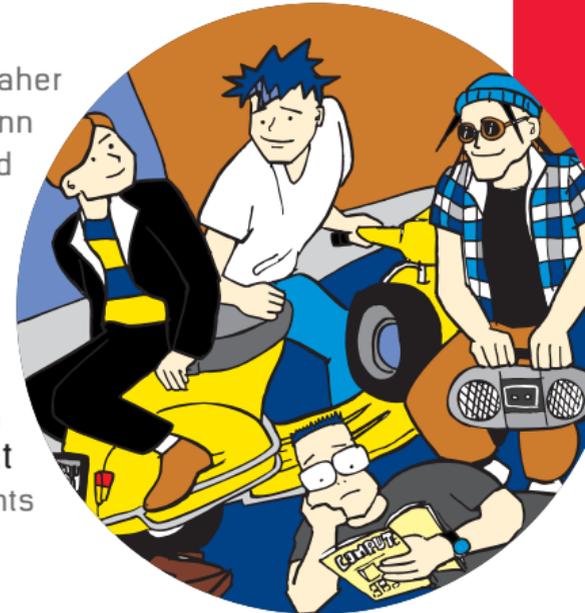


- ++ Bist du dir sicher, dass du deinen Partner oder Partnerin nicht ausnützt und auch selbst nicht **benutzt** wirst? Manche Beziehungen sind ausbeuterisch und daher auch für beide Beteiligten nicht gesund. Du solltest dir sicher sein, dass ihr euch für einander interessiert und das eigene Wohlbefinden 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 Geschlechtskrankheiten wie HIV-Infektionen und verhindern auch 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, du willst jetzt nicht. Und aufgeschoben ist ja nicht gleich aufgehoben.

Nimm Deine Gefühle ernst

Nur Du kannst wissen und daher selbst bestimmen, was Du wann und mit wem tun möchtest, und wie Du Deine Beziehungen gestaltest. Du glaubst, du bist die einzige Person im Umfeld, die noch keinen Sex gehabt hat? Das stimmt nicht! Viele in Deiner Altersgruppe hatten noch keinen Sex. Du kannst den **Zeitpunkt selbst wählen** und bist zu nichts verpflichtet.



Vorsicht geboten



„Nein“ zu sagen ist nicht immer einfach. Bei vielen sexuellen Grenzüberschreitungen kennen sich Opfer und TäterInnen und haben zumindest schon den Abend miteinander verbracht. Suchst du daher kein sexuelles Abenteuer, ist es wichtig das den anderen klar zu signalisieren – was nicht heißt, dass du dich wie eine Nonne oder ein Priester kleiden musst. Auch Flirten verpflichtet dich zu nichts.

Genauso kann es dir passieren, dass du in der Hitze des Gefechts nicht gleich merkst, dass deine Partnerin (oder dein Partnerin oder dein Partner noch nicht bereit ist. Auch wenn es nicht angenehm ist einen Korb zu kriegen: Ein „Nein“ solltest Du immer auch als „Nein“ respektieren.

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 immer jemandem, wo du bist und wann du wieder kommst.
- ++ Schließ dich mit deinen FreundInnen zusammen und checkt auf Parties von Zeit zu Zeit, ob eh alles gut läuft.
- ++ Vermeide Alkohol und Drogen, sie können dich benebeln.
- ++ Lerne Selbstverteidigung.
- ++ Vertrau dir selbst – wenn sich eine Situation unsicher anfühlt, steig aus.

Sicheres Internet

Das Internet ist ein Ort, in dem du viele Informationen findest – leider auch **viel Blödsinn**. Wenn du dich zum Beispiel über Sexualität, Geschlechtskrankheiten oder HIV/AIDS informieren willst, klick auf seriöse Seiten, wie z.B. die im Serviceteil angegebenen Infosites.

Auf vielen Internetseiten, in denen es um Sex geht, wird dir 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 allein nur du mit deinen PartnerInnen.

In **Internet-Foren** lernt man auch oft neue Menschen kennen. Hier sei vorsichtig. Viele Menschen sind im Internet sehr unehrlich. Manche Menschen verwenden das Internet, um gerade Jugendliche in eine Missbrauchs-Situation zu bringen.

Hier sind ein paar **Tipps zum Schutz** davor: Behalte deine persönlichen Daten für dich. Den vollen Namen, E-Mail Adresse, 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 Mails kann man blockieren, dem Internet Service Provider oder der Polizei melden. Jedenfalls beantworte diese Mails nicht.

Und Offline: Das Beste ist, Online-Freunde auch online zu behalten. Wenn du aber ein Treffen mit jemandem vereinbarst, den du nur aus dem Internet kennst, besprich es am besten mit deinen Eltern und triff dich an einem sicheren Ort.

Service



Hier findest du Kontaktadressen und Websites. Bei vielen davon findest du weitere Links zu AnsprechpartnerInnen in deiner Nähe.



Allgemeine Informationen:

www.sexwecan.at, www.lovetour.at

Verhütung, Schwangerschaft: www.firstlove.at

Ärzte und Ärztinnen in deiner Nähe: www.arztverzeichnis.at

Drogenberatung: www.gruenerkreis.at, www.pass.at

Hilfe bei Missbrauch und Gewalt: www.kija.at

Homo-/Bisexualität, Transidentität/
Intersexualität: www.hosi.or.at



Angebote & Adressen der AIDS-Hilfen Österreichs

:: kostenlos und anonym:

Beratung • HIV-Antikörpertest • Betreuung von Betroffenen und Angehörigen

:: speziell für dich:

Workshops • Klassenveranstaltungen
Peer-Education-Projekte (Jugendliche informieren Jugendliche)
Gesprächsgruppen • Material für Referate oder Maturafragen etc. • Projektbegleitung



Die AIDS-Hilfen Österreichs



www.aidshilfen.at

Aids Hilfe Wien

www.aids.at, Tel.: 01/ 599 37
mail: office@aids-hilfe-wien.at

aidshilfe Kärnten

www.hiv.at, Tel.: 0463/ 55 128
mail: kaernten@hiv.at

AIDSHILFE OBERÖSTERREICH

www.aidshilfe-ooe.at, Tel.: 0732/ 21 70
mail: office@aidshilfe-ooe.at

Aidshilfe Salzburg

www.aidshilfe-salzburg.at
Tel.: 0662/ 88 14 88
mail: salzburg@aidshilfen.at



AIDS-Hilfe Steiermark

www.aids-hilfe.at,
Tel.: 0316/ 81 50 50
mail: steirische@aids-hilfe.at

AIDS-Hilfe Tirol

www.aidshilfe-tirol.at,
Tel.: 0512/ 56 36 21
mail: tirol@aidshilfen.at

AIDS-Hilfe Vorarlberg

www.aidshilfe-vorarlberg.at
Tel.: 05574/ 46 5 26
mail: contact@aidshilfe-vorarlberg.at

