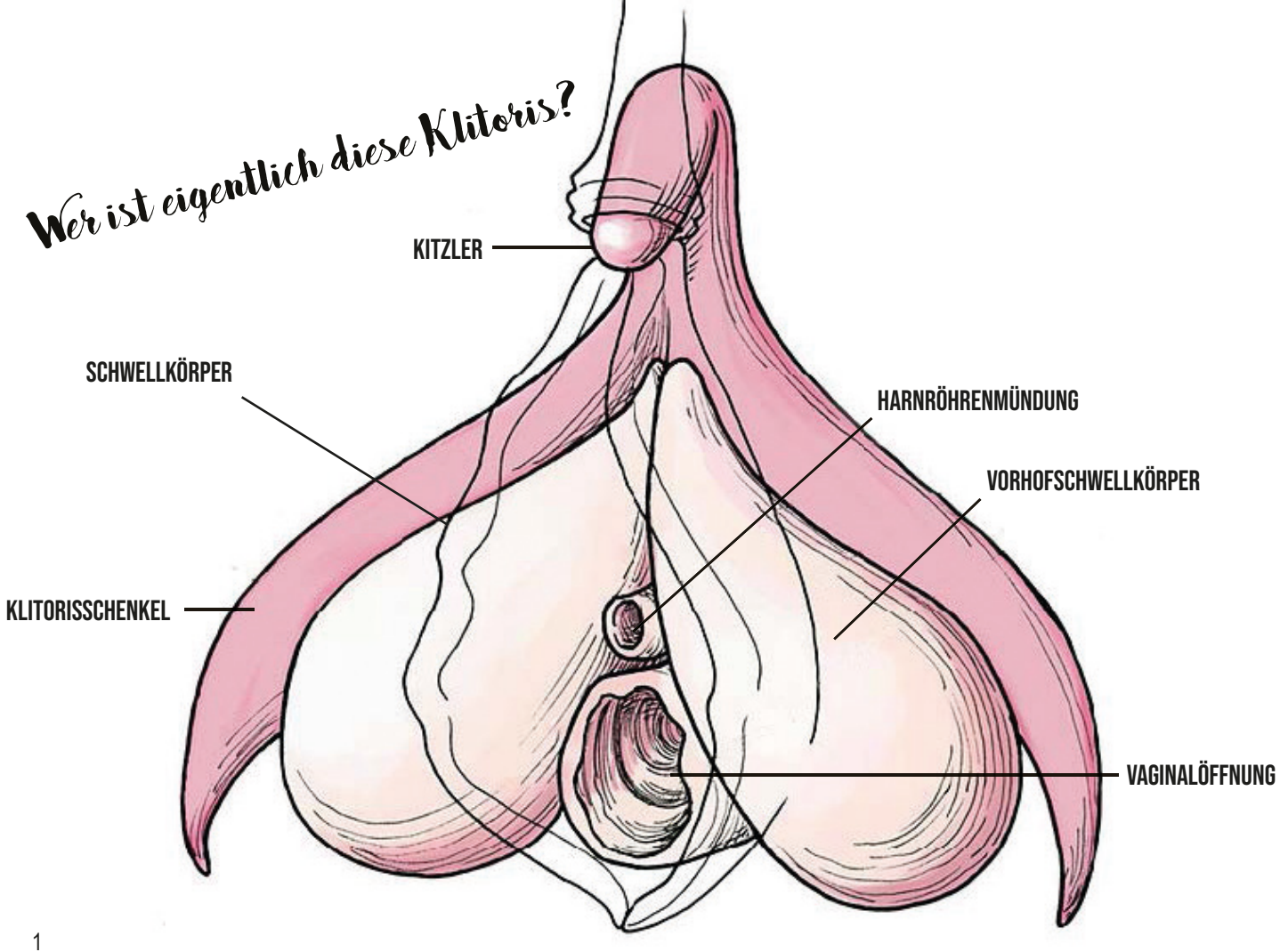
LECKT MICH DOCH, IHR PUSSYS!

Über Ansteckungsmöglichkeiten sexuell übertragbarer Infektionen für Frauen*, die Sex mit Frauen* haben

INHALT

Vorspiel	2
Fingern	5
Lecken	9
Lecktuch	12
Scissoring	14
Sextoys	18
Rimming	19
Fisting	19
Sexuell übertragbare Infektionen	22
Testen	23
Linksammlung	24
Das sind wir	25
Und wie nennst du sie?	28

Wer ist eigentlich diese Klitoris?



1

Quelle: Strömquist, Liv (2017): Der Ursprung der Welt. Berlin: avant-verlag, S. 79

Vorspiel

Die Broschüre in deiner Hand beschäftigt sich mit Sex zwischen Frauen* und der damit verbundenen Möglichkeit einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Infektionen. Sie ist entstanden durch eine Gruppe ehrenamtlicher Menschen unter dem Dach der AIDS-Hilfe Hamburg.

Vielleicht wunderst du dich darüber, dass es diese Broschüre gibt. Wir haben in der LGBTIQAP*-Szene in Hamburg die Erfahrung gemacht, dass das mögliche Risiko der Ansteckung mit STIs beim Sex von Frau* und Frau* den meisten nicht bewusst ist. Zu diesem Thema gibt es beispielsweise auch wenige bis keine aktuellen Informationsbroschüren. Das möchten wir ändern. Mit dieser Broschüre möchten wir ein Bewusstsein für dieses Thema und eine Sichtbarkeit der Sexualität von Frauen* in der Gesellschaft schaffen, von der wir finden, dass sie oft nicht thematisiert wird. Auf den folgenden Seiten haben wir kurz und knapp das zusammengetragen, was wir für wichtig halten – ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Zuerst geht es um die jeweilige Sexpraktik an sich, dann, wie du dich konkret vor STIs schützen kannst. Am Ende findest du Informationen über die STIs, vor denen du dich schützen und wo du dich testen lassen kannst.

Wie immer beim Sex gilt auch hier: alles kann, nichts muss. Wenn ihr etwas ausprobieren wollt, sind Kommunikation und Vertrauen das Wichtigste.

An dieser Stelle möchten wir festhalten, dass wir von einem vielfältigen Genderbild ausgehen, das mehr Geschlechter umfasst als Mann und Frau. Diese Broschüre richtet sich an alle Personen, die eine Vulva haben und mit Personen schlafen, die ebenfalls eine Vulva haben, auch, wenn sie sich nicht als Frau definieren. Im Text verwenden wir dennoch die Schreibweise „Frau*“ - aber mit Sternchen* - um eine Geschlechtervielfalt ansatzweise deutlich zu machen.

STIs = sexuell übertragbare Infektionen (sexually transmitted infections)
LGBTIQAP* = Lesbian Gay Bisexual Trans Inter Queer Asexual Pansexual

Fingern

Das Fingern bezeichnet die Befriedigung der Vagina und des Anus mit den Fingern. Hier ist das Ansteckungsrisiko sehr gering. Wandern aber etwa deine Finger zwischen Vagina, Anus oder Mund hin und her, ist ein höheres Risiko gegeben (z.B. für Herpes und Chlamydien). Ebenso bei Verletzungen der Schleimhäute oder der Finger. Es ist wichtig, dass du dir deine Hände vorher gut wäschst. Viele bevorzugen kurzgeschnittene Nägel, da es sich angenehmer anfühlt und das Verletzungsrisiko verringert wird. Statt Speichel kannst du Gleitgel verwenden, dadurch kannst du das Risiko noch weiter verringern.

Auch Fingerlinge kannst du benutzen, um dich weiter vor sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen. Das sind Latex- oder Vinylhüllen, die du über deine Finger stülpen kannst. Alternativ kannst du von Einweghandschuhen die Finger abtrennen und sie einzeln überstülpen, oder du benutzt den Handschuh als Ganzes.

Handschuhe und Fingerlinge gibt es online, in Apotheken und Drogerien zu kaufen.
Du kannst auch ein Kondom über deine Finger stülpen.

Hinweis

Latex darf nicht mit Öl verwendet werden. Achte beim Kauf von Gleitgel darauf,
dass es auf Wasser- oder Silikonbasis ist - das ist sowohl kompatibel mit Latex als auch mit Vinyl.
Verwende die Handschuhe und Fingerlinge nur ein Mal und wirf sie danach weg.

Lecken

Das Lecken ist eine Sexpraktik, bei der die eine Sexpartnerin* die Vulva der jeweils anderen mit ihrem Mund, ihren Lippen und ihrer Zunge stimuliert. Beim Oralsex unter Frauen* besteht generell ein sehr geringes Ansteckungsrisiko mit STIs, jedoch können Verletzungen, zum Beispiel im Mund, das Risiko einer Ansteckung erhöhen.

Um das zu vermeiden, kannst du ein Lecktuch, auch Dental Dam genannt, benutzen. Es wird auf die Vulva deiner Sexpartnerin* gelegt, um den körperlichen Kontakt mit Krankheitserregern zu verhindern. Um unangenehme Reibung zu vermeiden, kann Gleitgel verwendet werden. Wichtig bei der Anwendung eines Dental Dams ist, dass es nicht verrutscht. Halte es dafür mit einer Hand fest.

Als praktischen Ersatz für das Dental Dam kannst du dir ein eigenes Lecktuch mit Hilfe von Frischhaltefolie basteln. Schneide dir ein passendes Stück zurecht und verwende es wie das Dental Dam. Da die Folie schnell reißen kann, kannst du auch mehrere Lagen nehmen. Du kannst den Intimbereich deiner Sexpartnerin* damit einwickeln, damit es von selbst hält.

Für beide Arten von Lecktüchern gilt: es darf die Vulva deiner Sexpartnerin* nur mit einer Fläche berühren, sonst ist der Schutz nicht mehr gegeben. Verwende das Lecktuch nur einmal.

Übrigens

Du kannst theoretisch auch ein Kondom verwenden. Rolle es dafür aus, schneide die Spitze ab und das Kondom längs auf. Da die Fläche allerdings nicht die gesamte Vulva abdeckt, besteht nach wie vor ein Ansteckungsrisiko. Kondome sind daher weniger zu empfehlen, obwohl sie häufig schneller verfügbar sind als Lecktücher.

Lecktuch

Ein großer Vorteil an Dental Dams ist, dass sie gebrauchsfertig zu kaufen und sehr einfach zu handhaben sind. Dental Dams reißen zudem nicht. Allerdings sind sie überwiegend im Sexshop und im Internet zu erhalten. Bei einer Latexallergie sind Dental Dams nicht zu empfehlen.

Auch bei Lecktüchern gilt: bei Bedarf nur Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis benutzen.

Eine preisgünstige Alternative zu Dental Dams ist Frischhaltefolie. Sie ist fast überall erhältlich und geschmacksneutral.
Bei Latexallergie sind Lecktücher aus Frischhaltefolie ideal. Leider kann sie leicht reißen, beispielsweise bei längeren Fingernägeln und Piercings. Durch das Zurechtschneiden sind Lecktücher aus Frischhaltefolie etwas umständlicher zu handhaben.

Menstruation

Wenn eine von euch ihre Periode hat, oder auch ihr beide, ist das Ansteckungsrisiko durch das Menstruationsblut höher. Um eine Ansteckung zu vermeiden, lasst kein Menstruationsblut in Mund, Augen, die Vaginal- und Darmschleimhaut oder verletzte Haut kommen.

Squirting

Verschiedene Untersuchungen haben sich damit befasst, woraus das weibliche Ejakulat, das beim Squirting austritt, besteht. Diese Frage kann bis heute nicht genau beantwortet werden. Dadurch kann nicht ausgeschlossen werden, dass durch diese Flüssigkeit ein Ansteckungsrisiko gegeben ist.

Scissoring

Scissoring, Tribbing oder auch Scherensex genannt, ist eine Sexpraktik, bei der zwei Frauen* ihre Beine so verschränken, dass sie ihre Vulven aneinander reiben und dabei die Klitoris und äußere Vagina stimulieren. Dies kann auch durch Reibung am Bein oder an anderen Körperteilen der Partnerin* geschehen.

Durch das direkte Aneinander-Reiben können Körperflüssigkeiten ausgetauscht werden, weswegen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko bestehen kann. Bei dieser Praktik ist es durch die Bewegungen schwierig, ein Dental Dam oder ähnliches zu verwenden. Wenn Schutz – wie bei dieser Sexpraktik – kaum möglich ist, ist es von Vorteil, sich regelmäßig testen zu lassen.

Informationen zum Thema STI -Test findest du auf Seite 23.

PIPER
Nicht zu fassen!
MENSCHENWÜRDE MENSCHENRECHTE
PIPER
50s Decorative Art
TASCHEN
HOW TO BE GAY
MILLERNTOR
HUMANS OF NEW YORK
FC ST. PAULI. DAS BUCH.

Sextoys

Sextoys kannst du alleine oder mit deiner Sexpartnerin* verwenden. Du solltest die Spielzeuge vor und nach jedem Gebrauch reinigen. Bevor du sie an eine andere Person weitergibst, kannst du so eine mögliche Ansteckung mit STIs verhindern.

Silikontoys lassen sich super abkochen oder gründlich mit Seife abwaschen.
Auch Desinfektionssprays reinigen dein Spielzeug sicher.

Wenn du den Sex nicht unterbrechen möchtest, um dein Sextoy zu reinigen, empfiehlt es sich, ein Kondom zu verwenden und vor dem Weitergeben einfach gegen ein neues auszutauschen. Auch beim Wechsel des Spielzeugs von Anus zu Vagina solltest du es waschen bzw. das Kondom wechseln.

Rimming

Rimming ist eine Sexpraktik, bei der mit dem Mund, den Lippen und der Zunge der Anus der Sexpartnerin* stimuliert wird. Zum Schutz vor einer möglichen Ansteckung eignen sich, wie beim Lecken, ein Dental Dam oder ein Lecktuch aus Frischhaltefolie. Die Anwendung ist ähnlich, auch hier ist Gleitgel zu empfehlen.

Fisting

Fisting ist eine Sexpraktik, bei der die Hand in den Anus oder die Vagina der Sexpartnerin* eingeführt wird. Hierbei unterliegen Beckenboden- bzw. Schließmuskel einer extremen Dehnung. Die Vagina ist dabei deutlich dehnbarer als der Anus. Es besteht bei beiden Dehnungsformen ein Verletzungsrisiko der Schleimhäute, wodurch eine Ansteckung möglich ist. Gleitgel kann zumindest kleineren Verletzungen vorbeugen. Vor STIs kannst du dich mit Handschuhen aus Latex oder Vinyl schützen.

Hinweis

Achte darauf (z.B. bei Sexpartys), dass du Gleitgel aus Tuben und nicht aus Töpfen nimmst, denn dabei können STIs übertragen werden, wenn mehrere Menschen hineingreifen.

Sexuell übertragbare Infektionen

Weil viele STIs durch Schmierinfektionen weitergegeben werden können, kann eine Ansteckung auch trotz der Verwendung von Lecktüchern, Fingerlingen, Gleitgel und Einweghandschuhen nicht hundertprozentig ausgeschlossen werden – das Risiko wird aber deutlich verringert.

Die richtige Verwendung dieser vier Hilfsmittel kann das Risiko vor einer Candida-Infektion, vor Chlamydien, vor Hepatitis C, vor Herpes-Viren, vor HPV (Humanen Papillomaviren), vor Syphilis, vor Trichomoniasis, vor HIV und vor Tripper (Gonorrhö) deutlich verringern. Vor Hepatitis A und Hepatitis B kannst du dich mit einer Impfung schützen. Vor einer Übertragung von Filzläusen kannst du dich mit diesen Hilfsmitteln nicht schützen.

Auch gegen bestimmte Stämme von HPV gibt es die Möglichkeit sich impfen zu lassen. Hierfür ist jedoch eine intensive Beratung bei eine*r Ärtz*in und/oder Beratungsstelle empfehlenswert.

Es ist gut zu wissen, wenn du eine STI hast. Sollte das der Fall sein, ist es fair, wenn du deine Sexpartner*innen darüber informierst.

Testen

Solltest du die Befürchtung haben, dich mit einer Infektion angesteckt zu haben,
kannst du zu deiner Ärztin* bzw. deinem Arzt* gehen. Dort kannst du dich auf sämtliche STIs testen lassen,
die Kosten hierfür können variieren.

Darüber hinaus ist es wichtig in regelmäßigen Abständen einen STI-Check zu machen, da einige STIs keine Symptome zeigen. In größeren Städten kannst du dich, meist kostenlos und anonym, im Gesundheitsamt oder in der örtlichen AIDS-Hilfe auf HIV testen lassen. Manche Einrichtungen bieten auch ein zusätzliches kostenloses Angebot für andere STI-Untersuchungen an.

Wenn du dich genauer über die STIs und die jeweiligen Ansteckungswege informieren möchtest, empfehlen wir dir die Internetadressen auf der nachfolgenden Seite.

Angebote in Hamburg

Aidshilfe Hamburg e.V.

Präventionsberatung und HIV-Test;
offene Beratungzeiten; psychologische und ärztliche Beratung; Sozialberatung

www.aidshilfe-hamburg.de

CASAblanca

HIV/STI Beratung und Test; Infoblätter als Download; fremdsprachige Angebote

www.hamburg.de/casablanca

Magnus-Hirschfeld-Centrum (mhc)

Beratungs-, Kommunikations-, Kultur- und Jugendzentrum für Schwule, Lesben, Bisexuelle und Trans*

www.mhc-hamburg.de

Lesbenverein Intervention e.V.

u.a. Projektträger vom JungLesbenZentrum (Beratung und Jugendzentrum für junge Lesben, Bisexuelle und transsexuelle Mädchen und junge Frauen)

www.intervention-hamburg.de

Deutschlandweite Angebote

Deutsche Aidshilfe e.V.

Verschiedene Beratungsangebote (persönlich, telefonisch, online)

www.aidshilfe.de

BZgA Liebes Leben

Informationen zu HIV/STIs/Safer Sex

www.liebesleben.de

Rainbowfeelings Lesbisch L(i)eben

privater Blog zu Liebe, Coming Out, Lifestyle

www.rainbowfeelings.de

jugendnetzwerk::lambda

Tipps für Mädchen zum Coming Out, lesbischem Sex, Safer Sex

www.lambda-online.de

Das sind wir

Lasse
„Gender is the poetry each of us makes out of the language we are taught.“
– Leslie Feinberg

Vivi
„Feminism isn‘t about making women stronger. Women are already strong. It‘s about changing the way the world perceives that strength.“
– J.D. Anderson

Vivi
Redet über Vaginas, zeigt Vaginas, respektiert Vaginas! Bring the vagina to the street!

Hannah
We flawless

Doreen
Lass dich nie
durch die Vorstellungen
Anderer definieren.
– frei nach Virginia Satir

Malte
„We should all
be feminists!“
– Chimamanda Ngozi
Adichie

Miriam
Unity in Diversity

Wir möchten uns besonders bei den Models bedanken, die sich freiwillig zur Verfügung gestellt haben, sowie bei Svenja Schlösser, Svenja Frenzel, Ronny Griepentrog und Marc Pfizenmaier für eure Unterstützung.

...und wie nennst du sie?

Vulva

Vagaga

Muschi

Murmel

Mumu

Venusgarten

Pussy

Scheide

Schneckchen

Vagina

Muschel

Möse

Yoni

Punani

Vulvina

Blume

Schmuckkästchen

Döschen

Perle

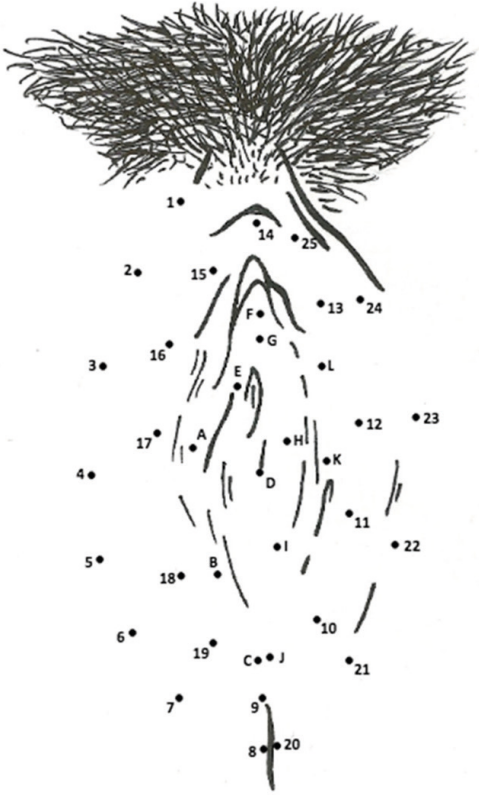
Cunt

Muschmusch

Fötzchen

Garage

(Liebes-)Grotte



Verbinde die Punkte 1 – 25 und A – L

Herausgegeben durch (V. i. S. d. P.)

Aidshilfe Hamburg

Aidshilfe Hamburg e.V.
Lange Reihe 30 - 32
20099 Hamburg

Geschäftsführer: Jörg Korrell

Telefon: 040 235 199-0
Fax: 040 235 199-99

E-Mail: info@aidshilfe-hamburg.de
Web: www.aidshilfe-hamburg.de

Redaktion und Texte
Vivien Emser, Vivian Hoppe,
Doreen Friebe, Malte Legenhausen,
Hannah Rosner, Lasse Thelen

Lektorat
Sonja Lohmann, Svenja Schlösser

Gestaltung & Fotografie
I AM MIA & Igor Ayach

Druck
WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Copyright beim Herausgeber
4. Auflage
Hamburg, Mai 2021

Unterstützt von

Aktion Mensch

Aktion Mensch e.V.
Heinemannstr. 36
53175 Bonn

Telefon: 0228 - 20 92 200
Fax: 0228 - 20 92 333

E-Mail: info@aktion-mensch.de
Web: aktion-mensch.de

Dir gefällt unsere Broschüre?
Wir freuen uns über eine Spende!

Aidshilfe Hamburg e.V.
Hamburger Sparkasse

IBAN: DE41 2005 0550 1282 1194 92
BIC: HASPDEHHXXX