

## Safer Sex

Der Begriff "Safer Sex" stammt aus dem Amerikanischen: (safe = sicher).

### **Safer Sex: was ist das?**

Es ist Sexualität, bei der man sich wohlfühlen kann, weil **das Risiko, Krankheiten zu übertragen, stark verringert** ist. Auch vor Aids ist man durch Safer Sex geschützt.

Safer Sex heißt, daß **Samenflüssigkeit, Scheidenflüssigkeit und Blut(-spuren) nicht in den Körper der Partnerin oder des Partners** gelangen. Das kann erreicht werden durch die Benutzung von Kondomen beim Geschlechtsverkehr oder durch sexuelle Praktiken ohne "eindringenden" Geschlechtsverkehr.

### **Safer Sex: warum?**

Safer Sex ist **notwendig angesichts des Risikos sexuell übertragbarer Krankheiten**. Besonders zum Schutz vor Aids kann Safer Sex lebensnotwendig sein für diejenigen, die eine Infektion bei sich oder ihrem Partner / ihrer Partnerin nicht ausschließen können: z.B. weil sie in der letzten Zeit ungeschützten Sex hatten und/oder andere Ansteckungsrisiken eingegangen sind (vor allem die gemeinsame Benutzung von Spritzen bei Drogen- konsumenten).

### **Safer Sex: was bringt das?**

Auf den ersten Blick ist Safer Sex zwar eine Einschränkung. Aber es kann durchaus auch ein Gewinn für die sexuellen Ausdrucksmöglichkeiten sein.

- **sich gemeinsamen sicher zu fühlen**, weil die eigene Gesundheit und die des anderen ernstgenommen wird,
- **Sexualität mit gegenseitiger Rücksichtnahme** und viel Zärtlichkeit zu erleben: Küssen, Schmusen, Anfassen, Streicheln und vieles mehr,
- die Phantasie zu entwickeln, den eigenen Körper und den des anderen zu entdecken,
- **den Spaß an der Sexualität zu behalten** und sich auch am nächsten Morgen noch wohlfühlen.

Oft wird **Treue** als der beste Schutz bezeichnet. Dies gilt aber nur, wenn keiner der Partner mit HIV infiziert ist und **wenn beide sich der Treue** des anderen auch völlig **sicher sein können!**

Was in Ihrer Lebenssituation das **Richtige** ist, das können nur Sie selbst entscheiden. Das **Wichtigste** bleibt die Gesundheit!