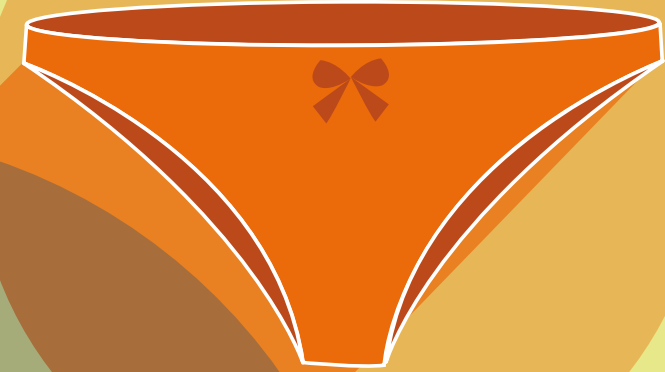
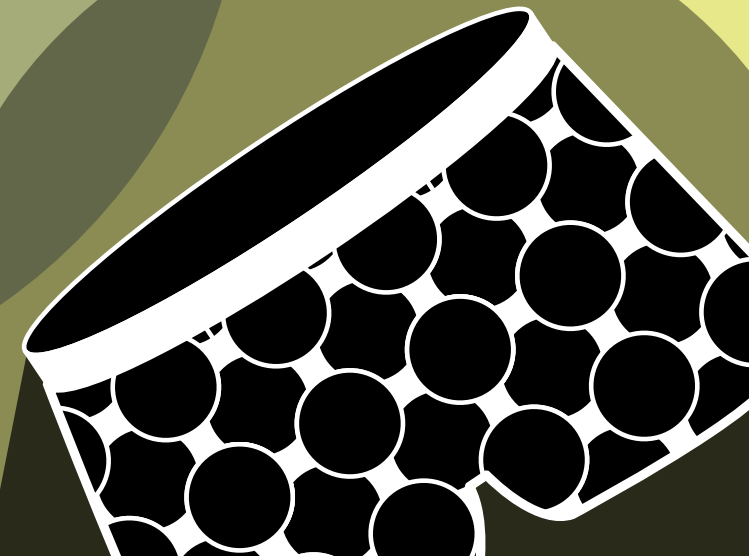
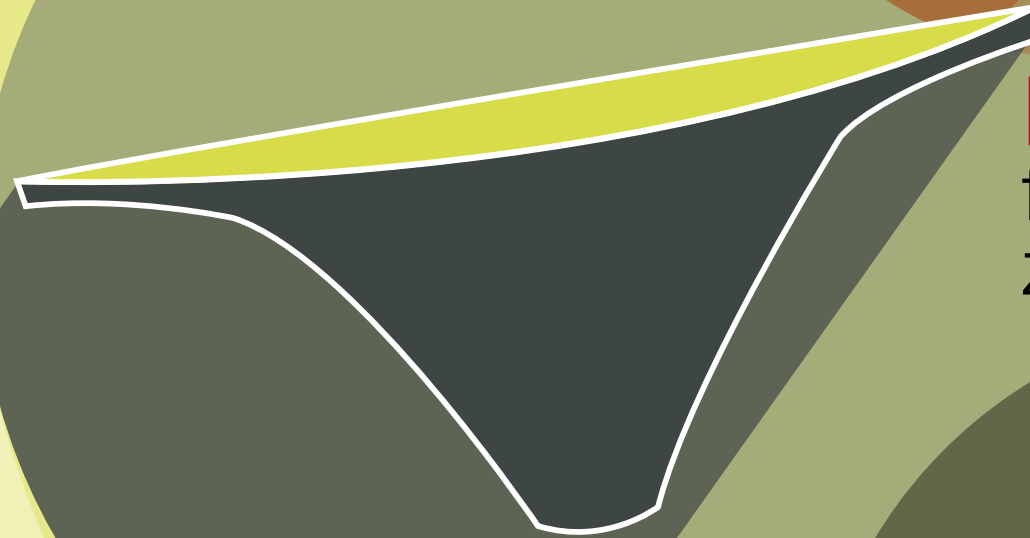


LES KLAMYDIA'S



Leitfaden
für Safer Sex
zwischen Frauen



lesklamydias@gmail.com
www.klamydias.ch

Mit der Unterstützung von SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz realisiert
www.sexuelle-gesundheit.ch

Flyer und Dental Dam können bestellt werden unter <https://www.sante-sexuelle.ch/shop/de>

WELCHES RISIKO SIND SIE BEREIT EINZUGEHEN?

100 % Safer Sex ist möglich, aber aufwändig! Frauen, die Sex mit Frauen haben, sind es selten gewohnt, sich zu schützen. Auch getrauen sich nur wenige, der Partnerin entsprechende Fragen zu stellen.

Wichtig ist, sich bewusst zu sein, welche Risiken Sie bereit sind, in Kauf zu nehmen. Zwischen der Ansteckung mit einer ernst zu nehmenden Krankheit und einer Pilzinfektion gibt es einen grossen Unterschied...

Grundregeln, um sich vor HIV und Hepatitis zu schützen*:

- Kein Kontakt zwischen Blut und den Schleimhäuten (auch kein Menstruationsblut)
- Kein Lecken am Anus ohne Schutz
- Nicht direkt vor oder nach dem Oralsex die Zähne putzen

Grundregeln, um sich gegen andere sexuell übertragbare Krankheiten (STI)* zu schützen, oder wenn Sie bereits angesteckt sind:

- Gleiche Grundregeln berücksichtigen, wie sich vor HIV und Hepatitis zu schützen
- Keine vaginale Penetration nach analer Penetration ohne neues Kondom / neue Handschuhe
- Dental Dams / Latex-Rechteck / Frischhaltefolie, Handschuhe, Kondom + Gleitmittel auf Wasserbasis über das Sex-Spielzeug bei jeder neuen Penetration (Wechsel der Körperöffnung oder Partnerin)
- Kein Lecken der Vulva / Vagina nach dem Lecken am Anus – ausser der Dental Dam ist genügend gross oder Sie wechseln ihn

Es ist nicht nötig, alle Symptome der STI zu kennen, zumal sich viele Infektionen gar nicht durch Symptome bemerkbar machen.

Es ist aber sehr wichtig, den eigenen Körper zu kennen und ihn regelmässig zu beobachten.

Bei Schmerzen, Juckreiz, Brennen oder anormalen Ausfluss ist dringend empfohlen, zur Ärztin/zum Arzt oder zur Gynäkologin/zum Gynäkologen zu gehen.

Von vaginalen Duschen wird abgeraten: Sie sind nicht nötig. Im Gegenteil, die schaden der Flora der Scheide und lassen die Infektionsrisiken ansteigen.

Sexuelle Praktiken	Schutzmöglichkeiten
Streicheleinheiten	Kein Schutz nötig oder nur dann, wenn eine offene Wunde vorhanden ist. Jeden Kontakt mit offenen Wunden vermeiden.
Küssen	Kein Schutz nötig
Schere (Vulva gegen Vulva)	Dental Dam / Latex-Rechteck / Frischhaltefolie (keine Mikrowellenfolie verwenden) + Gleitmittel auf Wasserbasis

* Gegen Hepatitis A und B sowie das Papillomavirus kann man sich impfen lassen. Informationen über die Impfung finden Sie hier:

Hepatitis A: <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/01076/index.html?lang=de>

Hepatitis B: <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/01077/index.html?lang=de>

Papillomavirus: <http://www.bag.admin.ch/impfinformation/12041/index.html?lang=de>

Cunnilingus (Lecken an der Vulva)	Dental Dam / Latex-Rechteck / Frischhaltefolie (keine Mikrowellenfolie verwenden) + Gleitmittel auf Wasserbasis
Annilingus (Lecken am Anus)	Dental Dam / Latex-Rechteck / Frischhaltefolie (keine Mikrowellenfolie verwenden) + Gleitmittel auf Wasserbasis
Fisten	Latex- / Vinyl- / Silikonhandschuhe + Gleitmittel auf Wasserbasis
Uro-scato-Praktiken	Keine Sekrete der Partnerin aufnehmen
Vaginale / anale Penetration mit den Fingern	Latex- / Vinyl- / Silikonhandschuhe falls eine offene Wunde vorhanden ist
Vaginale / anale Penetration mit einem Sexspielzeug	Kondome (für Frauen oder Männer) aus Latex / Silikon / Polyurethan mit Gleitmittel auf Wasserbasis

Vorsorgeuntersuchung bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen:

Der erste Besuch ist angezeigt innert eines Jahres nach dem ersten sexuellen Kontakt (homo- oder heterosexuell) oder ab dem 20. Altersjahr.

Eine Vorsorgeuntersuchung ist auch dann sinnvoll, wenn Sie nicht sexuell aktiv sind. Die Gynäkologin oder der Gynäkologe führt allgemeine Kontrolluntersuchungen des weiblichen Geschlechts durch, sowie die Untersuchung der Brüste. Je grösser die Zahl der sexuellen Partnern und Partnerinnen ist, desto höher sind die Risiken einer Infektion.

Eine Kontrolle bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen ist dringend empfohlen bei:

Vulva	Rötung, Juckreiz, Schmerzen, Schwellung, Auftreten eines Ulcus (Geschwür), Auftreten von Bläschen, Auftreten von Warzen
Vagina	Schmerzen, Brennen, Ausfluss mit ungewöhnlicher Farbe, komischem Geruch, ungewöhnlicher Menge oder bei Zwischenblutungen (Spottings)
Harnröhre	Brennen beim Wasserlösen, Blut im Urin
Gebärmutter und Eileiter	Unterbauchschmerzen, Schmerzen während der Penetration
Brust	Schmerzen (ausser Brustspannen in Verbindung mit der Menstruation), Schwellung, Rötung, Sekretion aus der Brustwarze, ungewöhnliche „Beschaffenheit“, Verhärtung, Farbänderung, Formänderung, Änderung der Grösse (einseitig)

Nützliche Adressen:

- Unsere Website: www.klamydias.ch
- Eine erste persönliche STI und HIV-Risikoeinschätzung können Sie auf diese Webseite vornehmen: www.love-life.ch
- Adresse von Beratungsstellen in der Schweiz: www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen
- SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz: www.sante-sexuelle.ch
- Lesbenorganisation Schweiz: www.los.ch
- Aids Hilfe Schweiz (AHS): www.aids.ch