



Lipsync

**Sexuelle Gesundheit und
Vorsorge für Lesben, Bisexuelle
und Queers mit Vulva**



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 2
Coming-out, Sex und Konsens	S. 4
Coming-in, Coming-out	S. 5
Konsens ist sexy!	S. 6
Gynäkologische Vorsorge	S. 8
Warum ist die gynäkologische Vorsorge wichtig?	S. 9
Ab wann und wie oft ist die gynäkologische Vorsorge empfohlen?	S. 9
Ablauf einer gynäkologischen Sprechstunde	S. 10
Ablauf einer gynäkologischen Untersuchung	S. 11
Gynäkologische Krebserkrankungen und Brustkrebs bei VSV	S. 12
Verhütung	S. 14
Kinderwunsch	S. 15
Sexuell übertragbare Infektionen (STI)	S. 16
STI unter VSV	S. 17
Risiken kennen	S. 17
Risiken verringern	S. 18
Let's play: Sexspielzeug	S. 20
Let's get wet: Feucht-Werden und Gleitmittel	S. 20
Sex unter Einfluss von Substanzen	S. 21
Gewalt erkennen und handeln	S. 22
Über die Autor*innen	S. 24
Weiterführende Infos	S. 25
Impressum	S. 28

Alle Informationen in dieser Broschüre
finden sich auch auf unserer Website:



www.vplusv.ch



Einleitung

Feucht und laut. Zärtlich und innig. Stundenlang, immer wieder oder lieber nur ab und zu: Queerer Sex kann ein grossartiges Erlebnis sein. Bei Sex denken wir oft zuerst an Lust, aber es geht auch um unsere Rechte: um unsere sexuelle Gesundheit, Selbstbestimmung und den Zugang zu Wissen. Gerade im Bereich der sexuellen Gesundheit gibt es wenig Informationen, die sich an Lesben, Bisexuelle, Pansexuelle und queere Frauen richten. Auch nicht-binäre, genderqueere oder trans Personen mit einer Vulva werden selten angesprochen. Mit diesem Leitfaden wollen wir diese Lücken schliessen.

Wir sprechen in dieser Broschüre von «VSV». Die Abkürzung VSV steht für alle Menschen mit einer Vulva, die sexuelle Beziehungen mit Menschen mit einer Vulva haben. Unser Leitfaden richtet sich an lesbische, bisexuelle, pansexuelle und queere cis Frauen sowie trans Personen, nicht-binäre Menschen und Genderqueers mit einer Vulva, Vagina, Neo-Vagina und/oder Brüsten. Er kann aber auch für andere Personen hilfreich sein.

Dieser Leitfaden wurde von VSV für VSV geschrieben.

Wir sprechen viele verschiedene Themen an: die gynäkologische Vorsorge, Konsens, sexuell übertragbare Infektionen (STI), Safer Sex, Familienplanung oder die Pflege von Sextoys.

Und natürlich verweisen wir auch auf weiterführende Informationen. Dieser Leitfaden wurde von VSV für VSV geschrieben. Er stellt Informationen zur Verfügung, um selbstbestimmte Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Und er soll dabei unterstützen, Sex in vollen Zügen zu leben und zu genießen.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen!

Was bedeutet eigentlich «cis» und «trans»?

Bei der Geburt wird jedem Menschen auf Grund der sichtbaren Geschlechtsmerkmale ein Geschlecht zugewiesen. Manchmal stimmt diese Zuweisung aber nicht oder nicht ganz mit dem inneren Wissen einer Person über ihr Geschlecht überein: sie ist trans. Trans Menschen bezeichnen und leben ihr Geschlecht unterschiedlich: Zum Beispiel als (trans) Frau, als nicht-binär oder genderqueer. Bei cis Menschen stimmt das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht mit der eigenen Geschlechtsidentität überein.

Für trans, genderqueere und nicht-binäre Personen gibt es in dieser Broschüre einige Infos – viele weitere finden sich auf der Website von Transgender Network Switzerland (TGNS):



<https://qr.los.ch/r/tgns-de>



Coming-out, Sex und Konsens

Egal, welche Geschlechtsidentität, welchen Geschlechtsausdruck, welche sexuelle oder romantische Orientierung, welche Fantasien und Vorlieben ein Mensch hat: Uns allen stehen Respekt und Selbstbestimmung zu. Das bedeutet, dass wir jederzeit selbst entscheiden können, wann und wie wir uns outen, wann und mit wem wir Sex haben wollen (oder nicht) und dass wir unsere Rechte kennen.



Coming-in, Coming-out

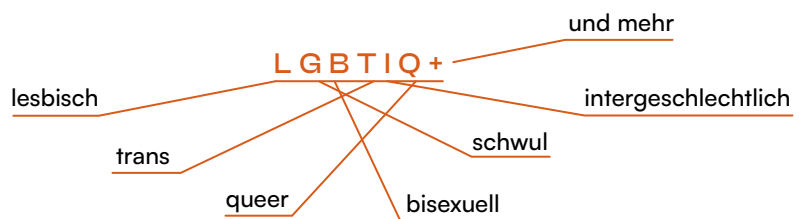
Die queere Community, zu der auch VSV gehören, ist vielfältig. Doch es ist gar nicht immer so einfach, sich selbst zu finden und zu akzeptieren (Coming-in): Gesellschaftliche Vorstellungen, zum Beispiel über unser Aussehen, unsere Geschlechtsidentität oder wie wir leben und lieben sollen, sind allgegenwärtig. Unsere Erziehung und unsere Vorbilder stützen sich oft auf heterosexuelle und cisgeschlechtliche Normen. Unsere Queerness stellt diese vorherrschenden Modelle in Frage. Dabei lernen wir uns selbst neu kennen, jenseits von gesellschaftlichen Zwängen. Dieses selbstbestimmte Entdecken kann ein wichtiger Schritt sein, um sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen.

LGBTIQ+ Menschen outen sich ihr Leben lang immer wieder.

Das freiwillige Offenlegen der eigenen Geschlechtsidentität und/oder der sexuellen Orientierung wird als Coming-out bezeichnet. Coming-outs sollten ohne Druck geschehen.

Also dann, wann wir wollen und so oft wir wollen. LGBTIQ+ Menschen outen sich ihr Leben lang immer wieder.

Auch wenn das Coming-out nicht immer einfach ist: Es bedeutet auch, ein Teil der queeren Community zu sein. Innerhalb dieser Community sind viele von uns füreinander da. Und es ist in jedem Alter möglich, sich beraten zu lassen und Unterstützung zu erhalten.



Konsens ist sexy!

Sex ist vielfältig. Er kann allein, zu zweit oder mit mehreren Personen stattfinden: sinnlich, lustvoll, sanft, wild oder alles auf einmal. Es dürfen alle möglichen Fantasien und Praktiken gelebt werden, solange die beteiligten Menschen ihren Konsens dazu gegeben haben, sich gegenseitig respektieren und die Praktiken die gesetzlichen Bestimmungen nicht verletzen. Konsens bedeutet, dass alle Beteiligten dem zustimmen, was beim Sex passiert – nur Ja heisst Ja! In gewissen Situationen können Menschen nicht mehr zustimmen, beispielsweise wenn sie betrunken sind, bewusstseinsverändernde Substanzen konsumiert haben, bedroht oder überrascht werden. Dann können sie nicht aktiv Ja zum Sex sagen. Konsens bedeutet nicht «nachzugeben», sondern sich gemeinsam zu einigen. Denn wir alle haben das Recht, eine lustvolle, erfüllte, ungezwungene, diskriminierungs- und gewaltfreie Sexualität zu leben. Genauso, wie wir alle das Recht haben, keinen Sex zu wollen oder unsere Meinung jederzeit zu ändern. Das ist in den sexuellen Rechten verankert, die Teil der Menschenrechte sind – sie betreffen uns also alle.

Konsens bedeutet, dass alle Beteiligten zustimmen, was beim Sex passiert.

Die beteiligten Menschen ihren Konsens dazu gegeben haben, sich gegenseitig respektieren und die Praktiken die gesetzlichen Bestimmungen nicht verletzen. Konsens bedeutet, dass alle Beteiligten dem zustimmen, was beim Sex passiert – nur Ja heisst Ja! In gewissen Situationen können Menschen nicht mehr zustimmen, beispielsweise wenn sie betrunken sind, bewusstseinsverändernde Substanzen konsumiert haben, bedroht oder überrascht werden. Dann können sie nicht aktiv Ja zum Sex sagen. Konsens bedeutet nicht «nachzugeben», sondern sich gemeinsam zu einigen. Denn wir alle haben das Recht, eine lustvolle, erfüllte, ungezwungene, diskriminierungs- und gewaltfreie Sexualität zu leben. Genauso, wie wir alle das Recht haben, keinen Sex zu wollen oder unsere Meinung jederzeit zu ändern. Das ist in den sexuellen Rechten verankert, die Teil der Menschenrechte sind – sie betreffen uns also alle.

Das ist in den sexuellen Rechten verankert, die Teil der Menschenrechte sind – sie betreffen uns also alle.



Mehr Infos zu sexuellen Rechten in der Schweiz:



<https://qr.los.ch/r/sexuelle-rechte>

Weitere Infos zu Gewalt im Kapitel «Gewalt erkennen und handeln».

Darf ich dich berühren?



Für Selbstbestimmung
und Respekt!



Ich entscheide, wann
und bei wem ich mich
oute.





Gynäkologische Vorsorge

Viele von uns gehen nicht regelmässig in eine gynäkologische Vorsorge. Das hat verschiedene Gründe: Wir fühlen uns nicht angesprochen, haben Angst vor der Untersuchung oder bereits schlechte Erfahrungen gemacht. Doch für unsere Gesundheit ist die gynäkologische Vorsorge sinnvoll. Auch ohne sexuelle Kontakte und auch dann, wenn Verhütung kein Thema ist: Die Vorsorge ist wichtig für alle, die Brüste, eine (Neo-)Vulva, eine (Neo-)Vagina, Gebärmutter, Eileiter und/oder Eierstöcke haben.

Hinweis: Sexuelle Gesundheit und die damit verbundenen Themen für VSV sind weitreichend, sodass auf gewisse Aspekte wie die Menstruation und die Menopause nicht tiefer eingegangen wird.

Mehr Infos zur Menopause:



<https://qr.los.ch/r/menopause-de>

Warum ist die gynäkologische Vorsorge wichtig?

Die gynäkologische Vorsorge ist wichtig ...

- ~ um über Schmerzen und andere Empfindungen in der Brust oder den Genitalien zu sprechen
- ~ für die Früherkennung gewisser Krebsarten
- ~ um Fragen und Probleme im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus zu besprechen
- ~ für die Erkennung und Behandlung von sexuell übertragbaren Infektionen (STI)
- ~ für die Impfungen gegen humane Papillomaviren (HPV) und Hepatitis B
- ~ für die Verhütung
- ~ für die Betreuung während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts
- ~ für die Menopause

Es ist möglich, mit gynäkologischen Fachpersonen über Themen, die mit Sexualität, Körper und Gewalt zusammenhängen, zu sprechen.

Ab wann und wie oft ist die gynäkologische Vorsorge empfohlen?

Die erste Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs wird ab 21 Jahren empfohlen, unabhängig vom Geschlecht der Sexualpartner*innen. Allerdings kann eine Beratung oder eine Untersuchung bei einer gynäkologischen Fachperson, Allgemeinmediziner*in oder einer Fachperson für sexuelle Gesundheit auch schon früher relevant werden, wenn es um andere Anliegen geht (siehe Kapitel «Warum ist die gynäkologische Vorsorge wichtig?»).

Die Häufigkeit von Kontrollen und Tests ist abhängig von der sexuellen Aktivität und sollte mit einer gynäkologischen Fachperson besprochen werden. Eine Beratung zu sexueller Gesundheit bedeutet nicht zwangsläufig eine Untersuchung. Diese wird meist dann vorgeschlagen, wenn sie für die Behandlung von Bedeutung ist.

Ablauf einer gynäkologischen Sprechstunde

Der Besuch in einer gynäkologischen Praxis besteht normalerweise aus zwei Teilen: einem Gespräch und einer Untersuchung. Die gynäkologische Fachperson erklärt vor der Untersuchung ausführlich alle Schritte und es ist jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Den verschiedenen Untersuchungen sollte individuell

zugestimmt werden können und jede Konsultation sollte vertrauensvoll ablaufen. Es besteht die Möglichkeit, eine Vertrauensperson zur Untersuchung mitzunehmen. Sie kann beispielsweise daran erinnern, Fragen zu stellen.

Die Frage nach der sexuellen Orientierung sollte bei der ersten Untersuchung gestellt werden.

Die Frage nach der sexuellen Orientierung sollte bei der ersten Untersuchung gestellt werden. Wenn

die gynäkologische Fachperson dies nicht tut, ist es jedoch ratsam, das Geschlecht der Partner*innen zu nennen, da diese Informationen Einfluss auf die ärztliche Beratung und auf die Vorsorge haben.

Manche Menschen fühlen sich wohler, wenn sie Fragen zu ihrer sexuellen Orientierung und/oder Geschlechtsidentität mit queerfreundlichen Fachpersonen besprechen können. Dazu gibt es spezialisierte Fachstellen:

Checkpoints:



<https://qr.los.ch/r/checkpoints>

Schweizweite Liste mit Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit:



<https://qr.los.ch/r/beratungsstellen>

Die LOS verfügt über eine Liste mit queerfreundlichem Gesundheitspersonal in der Deutschschweiz. Anfragen können an info@los.ch gerichtet werden.

Ablauf einer gynäkologischen Untersuchung

Untersuchung der Brust und Brustkrebsvorsorge:

Die Untersuchung der Brust ist wichtig: Sowohl für cis Frauen als auch für trans und nicht-binäre Personen, die eine Östrogentherapie machen, oder mit Brüsten geboren sind und keine Mastektomie durchgeführt haben.

Bei dieser Untersuchung werden die Brust und der Bereich rund um die Achseln von einer Fachperson abgetastet. Zusätzlich kann eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden. Um die Untersuchung zu erleichtern, wird ein Gel auf die Brüste aufgetragen. Das dabei verwendete Gerät sieht ein bisschen aus wie ein Duschkopf.

Untersuchung der Genitalien und Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs:

Bei der Untersuchung tastet die gynäkologische Fachperson den Unterbauch ab und untersucht die Vulva und die Vagina. Für die Untersuchung der Vagina, des vaginalen Ausflusses und des Gebärmutterhalses wird oft ein spezielles Instrument verwendet: das Spekulum. Es dient dazu, die vaginalen Wände zu spreizen, damit die Vagina untersucht werden kann.

Der Abstrich ist für trans Personen mit Gebärmutterhals genauso wichtig wie für cis Frauen.

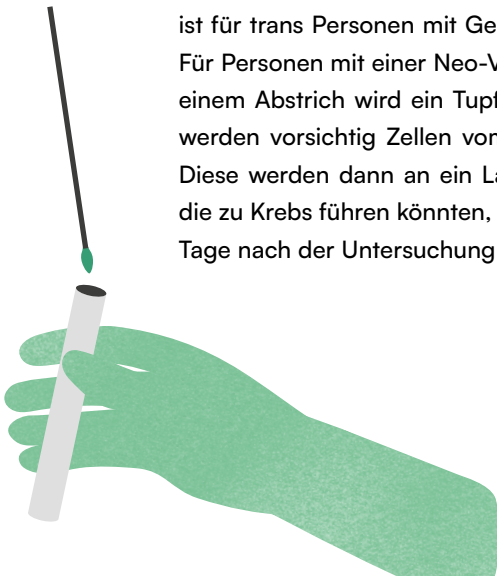
Die Untersuchung verläuft meist problemlos, kann sich aber in bestimmten Fällen unangenehm anfühlen. Bei Schmerzen ist es wichtig, die gynäkologische Fachperson darauf anzusprechen. Auch kann jederzeit nach einem kleineren Spekulum gefragt werden.

Danach wird meist ein Abstrich des Gebärmutterhalses gemacht. Der Abstrich ist für trans Personen mit Gebärmutterhals genauso wichtig wie für cis Frauen. Für Personen mit einer Neo-Vagina ist diese Untersuchung nicht notwendig. Bei einem Abstrich wird ein Tupfer in die Mitte des Spekulum geschoben und es werden vorsichtig Zellen vom Muttermund und Gebärmutterhals entnommen. Diese werden dann an ein Labor geschickt, um eventuelle Zellveränderungen, die zu Krebs führen könnten, zu erkennen. Das Ergebnis der Analyse wird einige Tage nach der Untersuchung mitgeteilt.

Mehr Informationen zur sexuellen
Gesundheit von trans Personen:



<https://qr.los.ch/r/tgns-de>





Gynäkologische Krebserkrankungen und Brustkrebs bei VSV

Je früher ein Krebs diagnostiziert wird, desto höher sind die Chancen, ihn heilen zu können. Krebserkrankungen erhalten auf den folgenden Seiten einen besonderen Stellenwert, weil diese bei VSV tendenziell spät festgestellt werden. Auch starker und häufiger Alkohol- und Tabakkonsum erhöhen das Risiko. Die regelmässige gynäkologische Vorsorge kann helfen, Krebserkrankungen früher zu erkennen.

Weiterführende Infos zu den hier vorgestellten Krebserkrankungen:



<https://qr.los.ch/r/krebsliga>

Krebserkrankungen des Gebärmutterhalses:

Die überwiegende Mehrheit der Krebserkrankungen des Gebärmutterhalses wird durch humane Papillomaviren (HPV) verursacht. HPV gehören zu den sexuell übertragbaren Infektionen (STI), die am häufigsten unter VSV übertragen werden. In den meisten Fällen verschwindet das Virus von selbst wieder. Einige HP-Viren können aber Feigwarzen, Krebsvorstufen oder Krebs verursachen, beispielsweise am Gebärmutterhals, in der Vagina, im Rachenbereich oder am Anus. Der wirksamste Schutz ist die Impfung. Sie schützt vor vielen Virusstämmen, die gynäkologische Vorsorge bleibt aber trotzdem wichtig.

Der ideale Zeitpunkt für die Impfung ist im Alter von 11 bis 14 Jahren. Aber auch später kann die Impfung sinnvoll sein: In der Schweiz wird diese bis zum Alter von 26 Jahren empfohlen und ist kostenlos. Auch für Menschen, die bereits Sex hatten, kann die Impfung sinnvoll sein. Jede Person, unabhängig vom Geschlecht, kann sich impfen lassen. Durch die Impfung kann man sich selbst schützen, aber auch eine Übertragung auf Partner*innen verhindern.

Die Impfung schützt zum Glück vor vielen Virusstämmen, die gynäkologische Vorsorge bleibt aber trotzdem wichtig.



Brustkrebs:

Die Untersuchung der Brust ist sowohl für cis Frauen, als auch für trans und nicht-binäre Personen wichtig, die Brüste haben (aufgrund der Pubertät oder einer Östrogentherapie). Ab 50 Jahren ist es sinnvoll, das Thema Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust) mit der gynäkologischen Fachperson zu besprechen. Je nach individueller Vor- und Familiengeschichte kann auch bei jüngeren Personen eine Ultraschalluntersuchung sinnvoll sein.

Ergänzend zur Brustkrebs-Früherkennung bei der gynäkologischen Fachperson kann die Brust regelmässig selbst auf Veränderungen abgetastet werden.

Mehr Informationen zur
Selbstuntersuchung der Brust:



<https://qr.los.ch/r/brustabtasten>

Prostatakrebs:

Dieses Thema betrifft trans Frauen und nicht-binäre Personen mit einer Prostata. Testosteronblocker verringern zwar das Risiko für Prostatakrebs, beseitigen es aber nicht ganz. Eine jährliche Vorsorgeuntersuchung wird ab 50 Jahren empfohlen. Je nach individueller Vor- und Familiengeschichte kann auch bei jüngeren Personen eine Untersuchung sinnvoll sein. Die Entscheidung, Früherkennungsuntersuchungen zu machen oder darauf zu verzichten, ist individuell und hängt von der persönlichen Situation ab. Sie sollte erst getroffen werden, nachdem die ärztliche Fachperson über die Vor- und Nachteile der Untersuchungsmethoden informiert hat.

Mehr Infos zu Prostatakrebs:



<https://qr.los.ch/r/prostatakrebs>

Verhütung

Mit wem wir Sex haben und wie wir Sex haben hat einen Einfluss darauf, ob und welche Verhütungsmethode sinnvoll ist.

Richtig angewendet schützen Kondome zuverlässig vor einer Schwangerschaft und vor HIV. Sie reduzieren zudem die Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

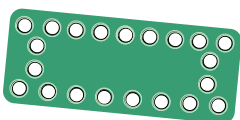
Hormonelle Verhütungsmethoden wie die Pille, der Vaginalring, das Hormonpflaster, die Dreimonatsspritze, das Hormonstäbchen oder auch die Hormonspirale können den Menstruationsfluss verändern. Es kann sein, dass die Schmerzen vor und während der Menstruation abnehmen, die Blutung schwächer wird oder ganz aufhört.

Es gibt auch andere Möglichkeiten, insbesondere die endgültige Empfängnisverhütung: die Sterilisation.

Mehr Infos zu Verhütung:



<https://qr.los.ch/r/verhuetung>



Kinderwunsch

Bei einem Kinderwunsch ist es hilfreich, eine vertrauensvolle gynäkologische Fachperson an der Seite zu haben, um die Schwangerschaft sicher planen zu können. Denn es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Kind zu bekommen.

In der Schweiz haben verheiratete Frauenpaare seit dem 1. Juli 2022 Zugang zu Samenspenden in Schweizer Kliniken. Ab Geburt sind beide Frauen als rechtliche Eltern anerkannt. Trans Frauen, die ihre Spermien haben konservieren lassen und die mit cis Frauen eine Ehe eingegangen sind, sollten diese ebenfalls verwenden dürfen, um ein Kind zu zeugen. Private Samenspenden sind in der Schweiz allerdings noch nicht geregelt. Dies kann zu verschiedenen Problemen führen: So fehlt etwa eine sichere medizinische Umgebung für das Verwenden und Einführen der Samenspende. Und – wie auch bei Samenspenden im Ausland – sind die rechtlichen Verfahren zur Anerkennung der Elternschaft noch immer kompliziert (der nicht-leibliche Elternteil muss ein Stiefkindadoptionsverfahren durchlaufen, weil die Elternschaft ab Geburt nur für den leiblichen Elternteil gilt). Dennoch sind diese beiden Methoden üblich. Egal, welcher Weg gewählt wird: Medizinische Fachpersonen sind zur Beratung und Begleitung von Regenbogenfamilien verpflichtet.

Laut Gesetz haben auch verheiratete trans Personen Zugang zu Fortpflanzungsmedizin, wenn eine*r der Partner*innen mit den eigenen Eizellen schwanger werden kann. Die Anwendung des Gesetzes ist jedoch unklar, wenn diese Person den Geschlechtseintrag «männlich» hat. Die Eizellspende und die Leihmutter-schaft sind in der Schweiz vorerst (2022) für alle Paare verboten.

*Diese Informationen können sich ändern.
Aktuelle Infos auf der Website der LOS:*



<https://qr.los.ch/r/faq-de>

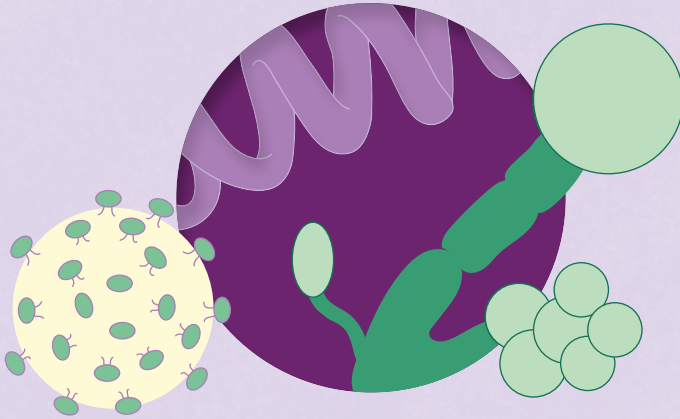
*Zusätzliche Informationen beim Dachverband
Regenbogenfamilien:*



<https://qr.los.ch/r/regenbogenfamilien>

Fachpersonen müssen sich um mich kümmern, auch wenn ich keine Schweizer Klinik in Anspruch genommen habe, um schwanger zu werden.





Sexuell übertragbare Infektionen (STI) und Safer Sex

Wenn wir sexuelle Kontakte mit einer oder mehreren Personen haben, kann es zu einer STI-Ansteckung kommen – das gilt auch für VSV. STI können durch Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze ausgelöst werden. Das kann passieren und ist meist kein Grund zur Sorge: Die häufigsten STI können durch Tests schnell erkannt werden und lassen sich gut behandeln.

STI unter VSV

Die am häufigsten zwischen VSV übertragenen Infektionen sind Pilzinfektionen, Vaginose, HPV, Chlamydien und Herpes. Pilzinfektionen und Vaginose entstehen durch ein Ungleichgewicht in der vaginalen Flora, können aber beim Sex weitergegeben werden. Andere Infektionen wie etwa HPV, Chlamydien und Herpes werden nur beim Sex übertragen.

Das Wichtigste in Kürze:

- ~ Die meisten STI verursachen keine Symptome und bleiben deshalb oft unbemerkt. Darum kann – abhängig von der Anzahl Sexualpartner*innen, deren Genitalien und den gelebten sexuellen Praktiken – auch regelmässiges Testen sinnvoll sein. Die Häufigkeit der Tests sollte daher mit einer gynäkologischen Fachperson besprochen werden.
- ~ Bei Symptomen wie beispielsweise Rötungen oder Juckreiz können Beratungen und STI-Tests für Klarheit sorgen.
- ~ Bei vielen STI ist auch nach einer Behandlung eine erneute Ansteckung möglich, d. h. der Körper wird nicht immun gegen eine STI.
- ~ Impfungen gibt es nur für HPV und Hepatitis A/B.

Mehr Informationen zu den Symptomen:



<https://qr.los.ch/r/klamydias-safer-sex-de>



<https://qr.los.ch/r/safer-sex-de>

Risiken kennen

Auch wenn die meisten STI gut behandelbar sind, macht es Sinn, mit einer gynäkologischen Fachperson über die Übertragungsrisiken zu sprechen: Diese sind individuell und hängen von der Anzahl Sexualpartner*innen, deren Genitalien und den sexuellen Praktiken ab. Ein weiterer Faktor ist, ob bereits eine STI besteht. Dann ist die vaginale Flora geschwächt und damit anfälliger für weitere Infektionen.

HIV wird unter VSV nicht übertragen. Das HIV-Übertragungsrisiko besteht bei ungeschütztem Sex zwischen Penis und Vulva bzw. Anus oder dem ungeschützten Teilen von Sextoys. Im Zweifelsfall macht es Sinn, sich über die eigenen HIV-Risiken zu informieren.

Weitere Infos zu HIV und Aids:



<https://qr.los.ch/r/ahs-de>

Bei trans Frauen mit einer Neo-Vagina hängt das STI-Risiko davon ab, aus welchem Hautgewebe die Vagina geformt wurde: Wurde diese aus der Darmwand gebildet, bestehen Risiken, wurde die Haut des Penis oder Hodensacks verwendet, ist das Risiko einer Übertragung von STI stark vermindert.

Risiken verringern

Für viele ist Sex unbeschwerter, wenn er sicherer ist. Um das Risiko einer STI-Übertragung zu verringern, können folgende Massnahmen ergriffen werden:

1 Impfen:

Den wirksamsten Schutz gegen HPV, Hepatitis A und B bietet die Impfung. Durch die Impfung kann man sich selbst schützen, aber auch eine Übertragung auf Partner*innen verhindern.

2 Testen:

Bei Symptomen lässt sich durch einen Test schnell bestimmen, ob eine Infektion vorliegt. Auch wenn keine Symptome vorliegen, kann regelmässiges Testen sinnvoll sein. Dies hängt von der Anzahl Sexualpartner*innen, ihren Genitalien und den sexuellen Praktiken ab und kann mit einer Fachperson besprochen werden.

3 Behandeln und Sexpartner*innen informieren:

Die meisten STI unter VSV lassen sich gut behandeln, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Wichtig ist, dass Sexpartner*innen über ein mögliches Infektionsrisiko informiert werden und sich ebenfalls behandeln lassen können.

Impfen und Testen sind sowohl in einer gynäkologischen Praxis als auch in gewissen Fachstellen für sexuelle Gesundheit möglich.

*Check at Home ist ein Angebot, um sich
Zuhause auf Chlamydien, Syphilis, Gonorrhoe
und HIV zu testen:*



<https://qr.los.ch/r/check-at-home-de>

*Schweizweite Liste mit Fachstellen
für sexuelle Gesundheit:*



<https://qr.los.ch/r/fachstellen>

Über das Testen und Impfen hinaus gibt es zusätzliche Möglichkeiten, um das Risiko einer Übertragung zu verringern. Alle VSV können selbst entscheiden, was für sie am besten passt:

- ~ mit Partner*innen über Safer Sex sprechen
- ~ sich vor dem Sex die Hände waschen
- ~ die Fingernägel kurz schneiden, um Verletzungen zu vermeiden
- ~ mit Fingern und Toys nicht zwischen Anus und Vulva/Vagina wechseln, ohne diese vorher zu reinigen
- ~ Gleitmittel verwenden (siehe Kapitel «Let's get wet: Feucht-Werden und Gleitmittel»)
- ~ direkten Kontakt zwischen Mundschleimhäuten, Genitalschleimhäuten und Blut vermeiden (beispielsweise durch Dental Dams für Oralsex und Handschuhe fürs Fingern)

*Kondome, Dental Dams, Gleitmittel
und mehr kaufen:*



<https://qr.los.ch/r/kondome-und-co>

Und wo bleiben die Lecktücher?

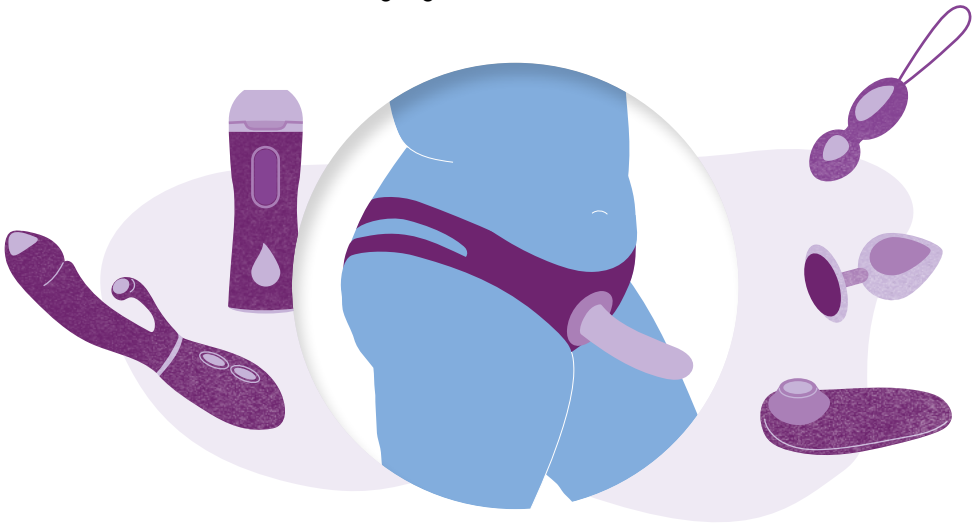
*Lecktücher, auch Dental Dams genannt, sind unter Lesben, Bisexuellen und Queers ein viel besprochenes Thema. Viele von uns haben noch nie ein Lecktuch verwendet, unter anderem weil sie schwer erhältlich und teuer sind und weil sie uns weniger spüren lassen. Es fehlt nicht nur an Informationen zur Anwendung, sondern auch an gross angelegten Studien zu ihrer Wirkung: Das macht es schwer, eindeutige Empfehlungen zu Lecktüchern zu geben. Sorgfältig angewendet können Dental Dams beim Oralsex das Risiko einer STI-Infektion reduzieren, allerdings noch weniger als Kondome. Die Wirksamkeit wird erhöht, wenn das Lecktuch möglichst nicht verrutscht (zum Beispiel, indem ein Gleitmittel auf Wasserbasis auf die Vulva aufgetragen wird und das Lecktuch mit beiden Händen gehalten wird). Dental Dams können nur einmal verwendet werden. Gewisse VSV verwenden Lecktücher zum Beispiel für wechselnde Sexpartner*innen. Wieder andere entscheiden sich situativ für einen Dental Dam, beispielsweise bei einem Bläschen auf der Vulva.*

Was ist also nun mit den Lecktüchern, bei all dieser Uneinigkeit? Sie sind und bleiben vor allem eines: unsere individuelle Entscheidung.

Let's play: Sexspielzeug

Sextoys können Sex spannender und intensiver machen – manche von uns tun es nicht mehr ohne! Sexspielzeug gibt es in allen möglichen Formen, für alle möglichen Körper, Sexualpraktiken und Wünsche. Auch beim Gebrauch von Sexspielzeug gibt es einige Dinge zu beachten, um die Übertragungsrisiken von Infektionen zu verringern:

- ~ Sextoys vor und nach jedem Gebrauch mit einem geeigneten Desinfektionsmittel reinigen
- ~ während dem Sex: Nicht von Partner*in zu Partner*in und von einer Körperöffnung in die andere wechseln, ohne das Sextoy zu waschen oder das Kondom zu wechseln
- ~ Gleitmittel verwenden: Das verringert das Risiko von Mikroverletzungen und damit die Übertragung von STI



Reinigung von Sextoys: Im Idealfall sollten Reinigungsmittel für Sextoys verwendet werden, die in Sexshops, Apotheken oder online erhältlich sind. Danach das Toy mit Wasser abspülen.

Let's get wet: Feucht-Werden und Gleitmittel

Die natürliche Feuchtigkeit der Vulva und Vagina (Lubrikation) sorgt dafür, dass die Schleimhäute befeuchtet werden und geschmeidig bleiben. Die Lubrikation hängt insbesondere von Östrogenen ab, was zum Teil erklärt, warum es in den

Wechseljahren, nach der Geburt, während der Schwangerschaft, beim Stillen, nach der Entfernung der Gebärmutter oder bei der Verwendung von Testosteron zu vaginaler Trockenheit kommen kann. Manche Menschen werden feuchter als andere, das heisst aber nicht unbedingt, dass sie mehr Lust auf Sex haben. Genauso wenig bedeutet eine trockene Vulva oder Vagina, dass kein Verlangen da ist. Es lohnt sich in jedem Fall, mit Partner*innen darüber zu sprechen, ob sie

gerade Lust auf Sex haben oder nicht (siehe Kapitel «Coming out, Sex und Konsens»).

Manche Menschen werden feuchter als andere, das bedeutet aber nicht unbedingt, dass sie mehr Lust auf Sex haben.

Die Verwendung von Gleitmittel kann dafür sorgen, dass sich der Sex angenehmer anfühlt und ist bei vaginaler

Trockenheit oder für Personen mit Neo-Vagina sehr empfehlenswert oder sogar notwendig. Mittlerweile gibt es auch einige Möglichkeiten, um gegen lang anhaltende vaginale Trockenheit vorzugehen (zum Beispiel Gleitmittel-Zäpfchen oder Laserbehandlungen). Die zusätzliche Feuchtigkeit minimiert beim Sex zudem das Risiko, dass die Schleimhäute verletzt werden.

Es gibt verschiedene Arten von Gleitmitteln. Die Gebräuchlichsten sind auf Wasser- und Silikonbasis. Wasserbasierte Gleitmittel trocknen schneller aus, deswegen müssen sie regelmässig neu aufgetragen werden. Gleitmittel auf Silikonbasis schützen insbesondere die Analschleimhaut besser, wenn es zur Penetration kommt.

Mehr Infos über Sextoy-Pflege und Gebrauch:



<https://qr.los.ch/r/sext toys-de>

Sex unter Einfluss von Substanzen

Bestimmte Substanzen wie Alkohol, Cannabis oder Kokain können die sexuelle Erregung steigern. Sie können aber auch enthemmen und es erschweren, sich Risiken bewusst zu sein und Grenzen zu setzen. Darum ist es wichtig, die eigene Umgebung möglichst sicher zu gestalten (z. B. in Begleitung von Personen sein, die bei Bedarf eingreifen können).

Mehr Infos zu Sexualität und Substanzen:



<https://qr.los.ch/r/sex-und-substanzen>

Infos zu Substanzen, Safer Use und Anlaufstellen:



<https://qr.los.ch/r/safer-use>



Es gibt nichts, was Gewalt rechtfertigt.

Gewalt erkennen und handeln

Als Lesben, Bisexuelle und Queers sind wir oftmals betroffen von Sexismus, Queerfeindlichkeit und auch spezifisch von Lesbenfeindlichkeit. Wir treffen an vielen Orten noch immer auf Anfeindungen und Gewalt – in der Familie, im Freund*innenkreis, bei der Arbeit, in der Öffentlichkeit, aber auch in unseren eigenen Beziehungen.

Auch als Zeug*in von Gewalt können mich Fachpersonen unterstützen.

Du bist nicht alleine und kannst dir Hilfe holen.

Auch wenn Gewalt zu einem grossen Teil von heterosexuellen cis Männern verübt wird: Wir alle können psychologische, sexualisierte, physische, ökonomische oder religiös motivierte Gewalt ausüben und sie kann auch innerhalb unserer Beziehungen auftreten. Zum Beispiel, indem wir damit drohen, unsere Partner*innen zu outen, sie demütigen, vor anderen bloss stellen, sie absichtlich herabsetzen oder isolieren. Diese – und andere – Formen von Gewalt sind in queeren Beziehungen oft ein Tabu. Darum kann es schwierig

Bei Gewalterfahrungen ist es das Beste, nicht alleine zu bleiben und sich Hilfe zu holen.

sein, darüber zu sprechen, gerade weil wir unsere Partnerschaften als wichtige Schutzräume vor der queerfeindlichen Gesellschaft sehen und unsere Freund*innenkreise sich oft überschneiden.

Wer bereits Gewalt erlebt hat (zum Beispiel in der Kindheit und Jugend), neigt dazu, Gewalt zu tolerieren und tut sich schwerer, Unterstützung und Hilfe zu suchen. Bei Gewalterfahrungen ist es das Beste, nicht alleine zu bleiben und sich Hilfe zu holen. Es kann hilfreich sein, sich mit zuverlässigen und vertrauenswürdigen Personen zu umgeben, um möglichst schnell aus einer gewaltvollen Situation herauszukommen.

Im Fall von Gewalt und Diskriminierung helfen die folgenden Stellen weiter:

LGBT-Helpline,
Montag – Freitag, 19 – 21 Uhr: 0800 133 133



<https://qr.los.ch/r/lgbtiq-helpline-de>

Die dargebotene Hand,
jederzeit: 143



<https://qr.los.ch/r/143-de>

Opferhilfe



<https://qr.los.ch/r/opferhilfe>

Über die Autor*innen

Lesbenorganisation Schweiz (LOS)



Die LOS setzt sich stolz und sichtbar für Lesben, Bisexuelle und queere Frauen in der Schweiz ein. Zu den Schwerpunkten der LOS gehören Politik, Öffentlichkeitsarbeit, Wissensvermittlung sowie die Stärkung einer lauten, feministischen und aktiven Community.

Les Klamydia's

Les Klamydia's ist ein Verein aus der Romandie, der sich aus Fachleuten aus der sexpositiven Präventionsarbeit zusammensetzt. Les Klamydia's spricht gerne über Sexualitäten und nutzt alle möglichen Medien, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu teilen und die Lust und sexuelle Gesundheit von Menschen mit Vulva in aller Munde zu bringen. Die Organisation bildet ausserdem Gesundheitsfachkräfte aus und betreibt Prävention im Bereich der Gewalt.



SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ fördert die sexuelle Gesundheit und die Einhaltung der sexuellen Rechte. SGCH ist die Schweizer Dachorganisation der Fachstellen zu sexueller Gesundheit und Sexualaufklärung. SGCH ist Partnerin des Bundesamts für Gesundheit in der Umsetzung des nationalen Programms HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen und Mitglied der International Planned Parenthood Federation (IPPF).

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE
 SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

Weiterführende Infos

los.ch

Die LOS berät Lesben, Bisexuelle und queere Frauen in der Schweiz, beantwortet ihre Fragen zur Rechtslage, Community, sexuellen Orientierung und unterstützt bei der Suche nach medizinischem Fachpersonal.



<https://qr.los.ch/r/los>

klamydias.ch

Die Website von Les Klamydia's bietet eine breite Palette von Informationen zur sexuellen Gesundheit von VSV (grösstenteils auf Französisch). Die Klamydia's beantworten innert 72 Stunden Fragen zu Sexualität und Prävention.



<https://qr.los.ch/r/klamydias>

sexuelle-gesundheit.ch

SGCH stellt Informationen zu allen möglichen Fragen mit Bezug zu sexueller Gesundheit und sexuellen Rechten zur Verfügung. Es gibt zudem ein Adressverzeichnis von Fachstellen der sexuellen Gesundheit für Personen, die Rat und Unterstützung suchen. Der Shop SGCH bietet eine grosse Auswahl an Informationsmaterialien zu sexueller Gesundheit.



<https://qr.los.ch/r/sgch-de>

aids.ch

Umfassende Informationen zu HIV, STI und sexueller Gesundheit von der Aids-Hilfe Schweiz, Verzeichnis mit Beratungs- und Teststellen und Zugang zum Shop für Safer Sex-Hilfsmittel und Broschüren.



<https://qr.los.ch/r/ahs-de>

Les Klamydia's: Leitfaden für Safer Sex zwischen Frauen

Kurzübersicht zu Safer Sex zwischen Frauen und Menschen mit Vulva.



<https://qr.los.ch/r/klamydias-safer-sex-de>



<https://qr.los.ch/r/tgns-de>

TGNS: Sexuelle Gesundheit von trans Menschen (TGNS)
Umfassende Informationen zur sexuellen Gesundheit für trans Personen von Transgender Network Switzerland (TGNS).



<https://qr.los.ch/r/sex-i-de>

sex-i: Sexual Health Info
Informationen zu sexueller Gesundheit in elf Sprachen.



<https://qr.los.ch/r/lovelife-de>

Love Life
Informationen zu HIV und anderen STI und Safer Sex.



<https://qr.los.ch/r/check-at-home-de>

Check at Home
Informationen und Bestellmöglichkeit für STI Tests für Zuhause mit telefonischer Beratung.



<https://qr.los.ch/r/hey-you-de>

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ: Hey You!
Eine Broschüre rund um Liebe, Sex, Verhütung und mehr
Eine Sexualaufklärungsbroschüre für Jugendliche ab 12 Jahren.



<https://qr.los.ch/r/lgbti-meine-rechte>

Was gilt? LGBTI – meine Rechte
Umfassende Übersicht über die Rechte von LGBTI Menschen in der Schweiz von den Fachstellen Gleichstellung der Städte Bern und Zürich sowie der LawClinic Genf.



<https://qr.los.ch/r/faq-de>

Ehe für alle FAQ der LOS
Die häufigsten Fragen und Antworten zur Ehe für alle für lesbische, bisexuelle und queere Paare.



<https://qr.los.ch/r/deine-sexualitaet-deine-rechte>

SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ:
Deine Sexualität, deine Rechte!
Informationsbroschüre für Jugendliche zum Thema sexuelle Rechte.

Our Bodies: Feministisches Gesundheitsmagazin

Ein österreichisches Magazin über Gesundheitsthemen aus feministischer Perspektive.



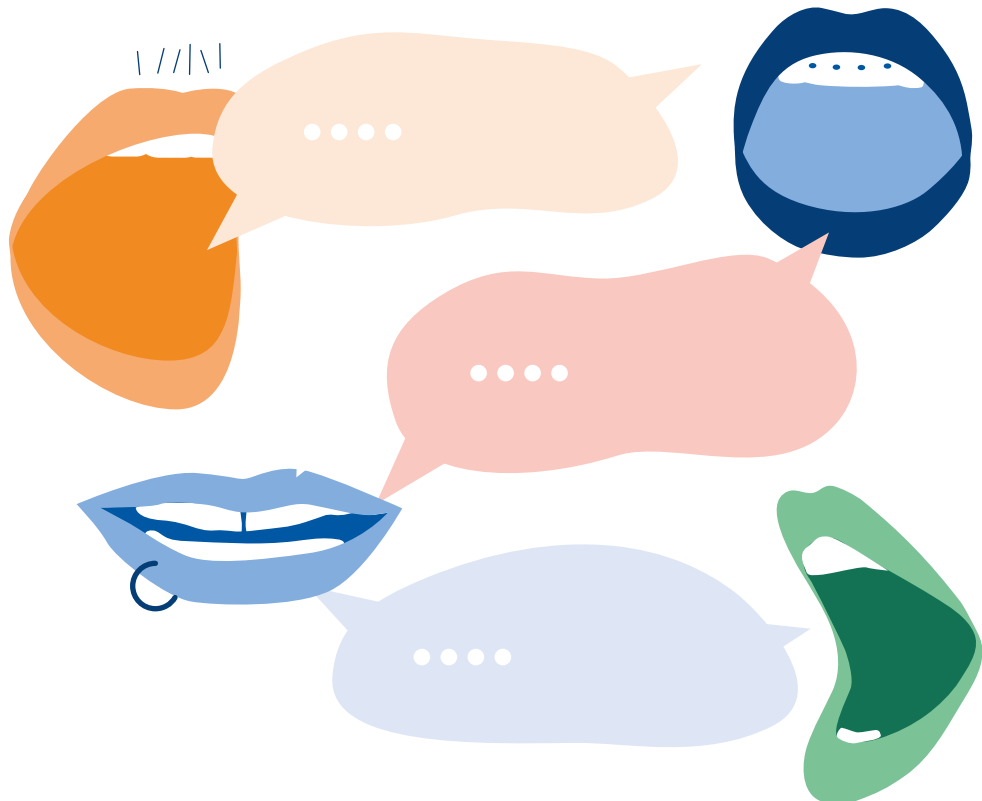
<https://qr.los.ch/r/ourbodies>

Gynformation

Ein queer-feministisches Kollektiv für gynäkologische Selbstbestimmung aus Deutschland.



<https://qr.los.ch/r/gynformation>



Impressum

Herausgeber*innen:

Lesbenorganisation Schweiz (LOS), Les Klamydia's,
SEXUELLE GESUNDHEIT SCHWEIZ (SGCH)

Projektpartner*in:

Aids-Hilfe Schweiz (AHS)

Qualitätssicherung:

Sylvan Berrut (TGNS, Checkpoint VD), Caroline Gautier (L-Check), Doris Heim (Gynäkologin),
Nadja Herz (LOS, Rechtsanwältin), Caroline Jacot-Descombes (SGCH), Florent Jouinot (AHS),
Barbara Läubli (LOS, ehem. Sozialarbeiterin), Nathalie Meuwly (Lesbenberatung Aids-Hilfe
Bern), Ray Müller (Biolog*in, queeres ah&oh), Christine Sieber (SGCH), Florian Vock (AHS)

Redaktion:

Céline Berset (SGCH), Camille Béziane (Les Klamydia's), Salome Trafelet (LOS),
Muriel Waeger (LOS), Alessandra Widmer (LOS)

Lektorat:

Lea Dora Illmer (Geschlechterforscherin, freie Redaktorin)

Gestaltung:

nach morgen, www.nachmorgen.de

Auflage und Erscheinungsdatum:

1. Auflage, 2023. 15'000 (DE), 5'000 (FR)

Mit freundlicher Unterstützung von:





www.vplusv.ch

Als Lesben, Bisexuelle und Queers mit einer Vulva stellen wir uns viele Fragen zu unserer sexuellen Gesundheit: Muss ich in die gynäkologische Vorsorge, auch wenn ich nicht verhüte? Über welche sexuell übertragbaren Infektionen sollte ich Bescheid wissen? Können wir unseren Kinderwunsch erfüllen? Egal ob 25 oder 60, cis oder trans, lesbisch oder queer: Mit «Lipsync» beantworten wir diese und weitere Fragen, damit wir alle möglichst selbstbestimmte Entscheidungen treffen können.