

### Sexutensilien

#### Gleitmittel

Ob Klittmassage, Fisten oder andere „Reibereien“: Je üppiger geschmiert wird, desto besser „flutscht“ es. Das senkt das Verletzungsrisiko, schützt vor Wundwerden – und kann noch dazu die Lust steigern. Wenn Kondome mit im Spiel sind: immer nur wasserlösliche Gleitmittel verwenden (gibt's in Drogerien, Apotheken und Sexshops). Fetthaltige Mittel wie z.B. Cremes, Vaseline, Körperlotion, Massage- oder Olivenöl machen das Latex porös und durchlässig für Krankheitserreger.

#### Handschuhe

Langsam und verführerisch übergezogen, werden sie Teil des erotischen Spiels... Sollen zwei oder mehrere Partnerinnen abwechselnd oder nacheinander befriedigt werden: Bevor es zur nächsten geht, neue Handschuhe überziehen. Das gilt ebenso, bevor vom Anus in die Vagina gewechselt wird. Latexhandschuhe gibt's in allen Größen – im Hunderterpack im Sanitätsgeschäft und in verschiedenen Farben in Frauensexshops.

#### Dildo und Co.

Die Erotikindustrie bietet eine Vielzahl von Sexspielzeugen. Dildos, Vibratoren und andere Sexspielsachen sind SDT-sicher, wenn du sie nur bei dir selbst anwendest. Sextoys sollten auch nicht vom Anus in die Vagina wandern, weil dabei mittransportierte Krankheitserreger in der Vagina Entzündungen verursachen können. Sind zwei oder mehrere Partnerinnen beteiligt: Toys vor jeder Weitergabe in kochendem Wasser oder mit mindestens 70-prozentigem Alkohol reinigen (Herstellerhinweise beachten) – oder einfach in ein neues Kondom „verpacken“.

#### Kondom

Das Kondom war vor der Einführung von Pille und Spirale das meistgebrauchte Verhütungsmittel. Heute hat es sich, vor allem als Schutz vor einer HIV-Infektion, wieder den zweiten Platz erobert. Denn es ist nach wie vor – neben dem Femidom – das einzige Verhütungsmittel, das zusätzlich vor einer Ansteckung schützt.

Die Handhabung des Kondoms ist leicht verständlich, braucht aber etwas Übung. Der an einer Seite geschlossene "Gummischlauch" wird über den steifen Penis gerollt, damit in dem Reservoir die Samenflüssigkeit aufgefangen wird. So gelangt sie nicht in die Scheide der Frau, und eine Befruchtung wird – bei richtiger Anwendung – ausgeschlossen. Penis und Scheide

kommen nicht in direkten Kontakt miteinander. Auf diese Weise verhindert das Kondom auch die Ansteckung mit fast allen sexuell übertragbaren Krankheiten.